

ربيع الدار لصالح  
مدارس أبناء الشهداء في القطر العربي السوري



دمشق أوتوستراد المزة ص.ب: ١٦٠٣٥ — برقياً طلاسدار

هاتف: ٢٤٤١٢٦ — ٢٤٣٩٥١ — ٢١٣٨٢١ تليكس: ٤١٢٠٥٠

الذِّكْرَةُ وَالنِّجَاهُ

جميع الحقوق محفوظة لدار طلاس للدراسات والترجمة والنشر

---

الطبعة الأولى

١٩٩٢

تأليف  
ماري - جوزيه كوشاير

# الذِّكْرَةُ وَالنِّجَاحُ

ترجمة  
عمر كبروچ

مراجعة الأستاذ  
نخلة تركاتي



الآراء الواردة في كتب الدار تعبر عن فكر مؤلفها ولا تعبر بالضرورة عن رأي الدار

عنوان الكتاب باللغة الفرنسية

**MARIE-JOSÉE COUCHAÈRE**

**ATOUT  
MÉMOIRE**

## توطئة

«أقل حركة ذكرى للمستقبل»  
كلود آفلين

«عقلي يتخلى عني أكثر فأكثر... وهذا ما يقلقني في إدارة أعمالي . أهو التقدم في السن؟» .

«حصلت فجأة الفجوة الكاملة الرهيبة في ذاكرتي : فلم أعد أجد الكلمات بينما جمهوري ظل مصغياً إلي . ما العمل لكي لا يتكرر هذا؟» .

«عليّ ، من الآن فصاعداً ، أن أسجل كل شيء . قبل تسريحني لم أكن بحاجة إلى مفكرة . فلماذا هذا العجز المفاجئ؟» .

على الفور من انتهاء بث نشرة أخبار كريستين اوكرنت ، في ١٢ تشرين الأول ١٩٨٣ ، اتصل معهد لويس هاريس عبر الهاتف بـ ٣٠٠ شخص يشكلون عينة من المواطنين لسؤالهم عما حفظوه من تلك النشرة . لقد استمرت جريدة التلفزيون المذكورة ثلاثين دقيقة ، عشرون منها مصورة ، تناولت ستة عشر موضوعاً مختلفاً . وفي الإجابات ، استعمل الأشخاص الذين وجهت إليهم الأسئلة ٣٨ كلمة وسطياً ونسوا أن يذكروا أحد عشر موضوعاً من المواضيع المطروحة . وهذا يعني السرعة الكبيرة لدى العامة في نسيان الأخبار .

إزاء هذا القدر من الشواهد الثابتة على إخفاق الذاكرة ، وهذا القدر من دواعي القلق بشأن خصائص الذاكرة البشرية ... ولا سيما إذا قارنا نتائجها بنتائج

ما تقدمه العقول الالكترونية التي اجتاحت حياتنا اليومية منذ عهد قريب . أفيكون هذا تهديداً أو إنذاراً بالخطر؟.

ومع ذلك ، يبقى تركيز الأخبار وحشدها في دماغ بشري ما يعادل عشرة أضعاف مثيلتها في عقل الكتروني : ذلك أن كل واحد ميليمتر مربع من قشرة دماغنا يضم ٤٠٠٠٠ خلية ، يمكن لكل منها أن تستقبل ٢٠٠٠٠ خبر في الثانية . ويضم دماغنا نحو ١٦ مليار خلية عصبية ، لكل خلية منها قدرة على التوصيل قدرها ١٠<sup>٢٨</sup> ، أي ١٠ مليارات مرة من مليار المليارات .

إننا لا نستخدم ، في الواقع ، إلا جزءاً صغيراً جداً من إمكانيات التوصيل هذه ، ونكاد لا نشرك سوى مليارين من هذه الخلايا العصبية . ناهيك بأن الكائن البشري يميل إلى الاستسلام للشيخوخة وإلى الإمعان في التقليل من استخدام دماغه ، مما لا يسهل عمل خصائص الذاكرة ، مع أن مونيكا لوبونسان لافيت (مديرة المعهد الوطني لبحث الوقاية من الشيخوخة الدماغية في مشفى بيستر) تشير إلى هذه الناحية قائلة : « إن الأشخاص الذين يهملون أنفسهم ، كما أثبتت البحوث ، هم الذين لم تعد لديهم أنشطة تتعلق بالفكر أو اللعب ، ولعلاقات اجتماعية . وهم ، باختصار ، الذين لم يعودوا يشحذون تفكيرهم ، فيمكنهم تسريع شيخوختهم ، وهذا ما قد يؤدي إلى تلف الجهاز العضوي تدريجياً » .

وباختصار ، يتمتع المرء بالذاكرة التي تصنعها يده .

ونحن مرزوقين ، منذ الولادة ، بجهاز جيد لإنتاج الذاكرة . وعلينا نحن أن نقرر ، بعد ذلك ، الخصائص التي ينبغي بلوغها .

فهل يكون الإنسان من صانعي الذاكرة أم من هوائها أم من ممتنها ؟ إنه خيار أساسي يحدد مستوى عمل ذاكرة المستقبل وما تتطلبه ، وشكل تلقن المعلومات والتدريب اللازم . وكما في الكثير من الأمور ، المقصود أن يكون المرء مستعداً ومهيأً لبذل الجهد وللمثابرة ، ومتحملاً للمجازفة ، لجني المتعة . والذاكرة الجيدة يمكن أن تُصنَّع

كما يمكن أن تُمنح القوة والجدارة . وهي مَلَكة يمكن تطويرها وترويضها ، والجعل منها ذاكرة أمينة .

غير أن الخطوة أكثر اتساعاً : فالذاكرة أحد مفاتيح النجاح ، إلى حد يمكن القول معه : الذاكرة — النجاح . والذاكرة تعمل بصمت لإيجاد عوامل النجاح وشروطه : وهي حليف ديدننا في احراز التقدم ، وهي تزيد الثقة بالنفس وتساهم في ترسيخ شخصيتنا ترسيخاً أفضل . والذاكرة موهبة اجتماعية تسهل الاتصال بالآخرين ، وتشق دروب التفوق ، وتؤدي إلى استقلال ذاتي أوسع عندما تقدم أفضل ضمانات العمل والإخلاص والدقة . وهذا هو ثمن النجاح . والذاكرة ليست غريبة عليه أو بعيدة عنه .

## الفصل

### ١

## على دروب منيموزين (آلهة الذاكرة)

« يعرف كل امرئ كمية هائلة من أشياء  
يجعل أنه يعرفها »

بول فاليري

عندما خلق الإله زهوس أباه كرونوس عن العرش ، وكان أهم التيتان في الأساطير (الميثولوجيا) الإغريقية ،  
فإنما فعل هذا ليحكم الآلهة الأقدمين . وفي عداد الذين خلقهم الكون ، منيموزين التي تحتل مكانة  
مرموقة ، وهي تيتانية شهيرة كانت تحكم الذاكرة ، عندما كان أحد إخوتها المدعو أطلس يحمل العالم على  
كتفيه ، وآخر هو هيسيون كان يحتجز الشمس والقمر والفجر والمحيط ، ويتواضع أكثر ، النهر الذي  
يلف العالم ...

ومنيموزين هذه ، كانت تتمتع بعبقرية كافية لتتمخض عن ولادة ربات الفن التسع ، اللواتي مُنح  
مواهب البيان والخطابة والشعر والمأساويات والفلك ، إلخ ...

هكذا أنبأت منيموزين أم ربات الفن بأهمية الذاكرة في كل ما يمت بصلة إلى الفكر والعمل ، وحتى  
إن تمكنت منيموزين ، في بدايات القرن الحادي والعشرين ، من أن تُدرج ضمن إطار المادة وتتحول إلى

براغيث (الكثرونيات ميكروية منمنمة جداً) ، وأقراص صغيرة ودارات ومعالجات ميكروية ، فإنها تبقى قبل كل شيء عنصراً مركباً أساسياً في الروح البشرية . ألم يكن أفلاطون يرى أن منبعها في أعماق قلب الإنسان ، جاعلاً من التذكر الغاية الخفية لمعرفة كل شيء؟.

إن دروب منموزين اليوم ، أكثر من أي وقت مضى ، تقود إلى النجاح . فما أقسى تلك الألعاب التي تبثها الإذاعة والتلفزيون وما يعرض في الملاعب العصرية ... ما أقساها على من قد يحرمون من الذاكرة . لقد ظهرت منذ مدة بعض الألعاب والمسابقات التي تعد أولبياد الذاكرة اليومية ، والتي قد يقول عندها الناس الطيبون : «إن الأمر يحتاج إلى ذاكرة لتذكر هذا كله !» .

فلنصبر إذاً ، لأن الرابع سيكون المرشح الذي سيحقق أفضل إنجاز على سمعيد تطويع ذاكرته . إن منموزين أم ربات الفن تفتح لنا دروب النجاح أكثر مما هو معتقد أو تغلقها دوننا . نعم ، إن الذاكرة تبقى الحليف الخفي الذي يعرف كيف يتبادر إلى مخيلتنا عندما يجب احراز النجاح والفوز وحل مشكلة ما ، والدفاع عن فكرة ، وبيع مشروع ، ودخول امتحان ، وممارسة الأعمال ، بل حتى إظهار المقدرة في مناقشة بسيطة .

باختصار ، إن الذاكرة — النجاح ليست فخاً أو خديعة . إنها بالأحرى اعتراف بالجميل ، في وقت أصبحت فيه ربات الفن الجديدة تشغل أذهاننا واهتماماتنا : الإبداع ، الرفاهية ، النظرة الثاقبة ، الاتصال الفعال ، معجزة الأنفوماتيك .

يملك بعض الأشخاص الشجاعة على أن يعزوا إلى الذاكرة جزءاً كبيراً من نجاحهم . فقد أعلن ميشيل بلاتيني البطل الكبير في كرة القدم ، وهو مسرور ، أنه نجح في احراز هدف صعب عندما تذكر عادات حارس مرمى الفريق المنافس . وكثيرون من الخطباء يحترمون ما يتمتعون به من ذاكرة تسعفهم على المضى في خطبهم من غير خوف أو وجل زائد أمام الجمهور . وقد اعترف مدير كبير لإحدى المؤسسات بأنه يملك ذاكرة مدهشة في حفظ الأرقام ، تسعفه اسعافاً خارقاً في اجتماعات العمل ، كذلك أشار الصحفيون والمحامون ورجال السياسة بانتظام إلى الدعم الذي تمنحه ذاكرة مصانة جيداً وأمينه .

لكن الأغلب ، أن المبالغة في اسناد النجاح إلى ذاكرة أحسن تطويعها ، أمر لا يجتد كثيراً . والناس يجتدون أن يُسند النجاح إلى مقومات أخرى هي : الكفاءة ، والموهبة ، والمَلَكة ، والالتزام ، والخبرة . ومع ذلك فإن الذاكرة تعرف كيف تذكرنا كي نكبح مطامحنا . وعندما نخوننا الذاكرة ، يمكننا عندئذ أن ندرك إدراكاً أفضل المكانة التي تشغلها في نجاحنا .

بقي علينا أن نبرز ، كيف تكون الذاكرة عامل نجاح ، ووسائل تدخلها ، الخفية غالباً ، لإنقاذنا .

## أعمدة النجاح الأربعة

كان الشاعر الإغريقي اشيل يقول مذكراً: «إن البشر لا يشبعون أبداً من النجاح». وبعد ألفين وخمسمئة عام، لم يعد بالإمكان احصاء الكتب الوجيزة والصحف المخصصة للنجاح لكثرتها. وهي غالباً من وحي أمريكي، فمحاصرة النجاح بأي ثمن لاقتناصه في الحياة المهنية توجد المزاكين والمنافسين، في أوروبا وفرنسا. إذ أصبح التفوق هو المطلوب وموضع الاهتمام من الآن فصاعداً بعد أن ازدادت حدة المنافسات. ولم يظهر أي كلام يتعلق بأفق العام ١٩٩٢ وفتح الحدود إلا أكد أن المنافسة ستكون الحكم الفصل الوحيد في العقد ١٩٩٠. لذا يبدي العالم كله اهتمامه بالوسائل التي يجب استخدامها من أجل إحراز التقدم والتغيير وإيجاد الخطوات المناسبة، والعمل الجيد، والمشروع الناجح، والتأهيل الذي يؤدي إلى مرحلة معينة، والشهادة التي تفتح أبواب مهن الغد.

إن وسواس النجاح يواجه اليوم كل امرئ في حياته الخاصة، وتقدم بعض وسائل الإعلام نماذج من النجاح على أشرطة مصورة وريورتاجات، وتحت بعض العناوين وفي بعض المقالات. وقد تستخدم أسطورة نجاح بعض رجال الأعمال (مثل برنار تاني في الثمانينيات) كنقطة أولى يُستَرشد بها لأنها تشكل علامة نيرة على الطريق. وأصحاب المشاريع من الشبان يزدادون شبيهاً بالفاتحين الجدد الذين يندفعون إلى اقتفاء أثر كبار رجال الأعمال ليكونوا وسطاءهم إلى بلوغ آرائهم. وإن أرباب الصناعة وأصحاب المشاريع والأعمال يتنافسون هم ورجال السياسة على احتلال واجهة المسرح في المجتمع. وفي الوقت نفسه، يشكو أهل الفكر من ضحالة الأفكار، ونضوب المناقشات الفلسفية، بينما يشكل التلفزيون واجهة براءة تؤدي إلى النجاح الفردي. فترف الدعاوة والإعلان، يرفع صورة المؤسسات وقادتها الجدد إلى مستوى رجال «المشاريع والأعمال» الذين اعتادوا أكثر من سواهم، على تمثيل دور الناجح الأول في مجتمع من هم محط الأنظار اليوم.

كيف يستطيع الفرد أن يجعل النجاح جزءاً لا يتجزأ من حياته اليومية؟ المهمة ليست سهلة عندما تشعر ضمائرنا بالشفقة على الفقراء الجدد، وعندما تشغل بالننا بقوة بطالة الشبان، وبطالة الأكثر تقدماً في السن وهم على عتبة التوقف عن العمل، وعندما تتعرض المشاريع والقطاعات العامة الكبرى والمصارف، والدوائر والإدارات، لتغير أساليب العمل فيها، وتبدل عقول القائمين عليها في الوقت نفسه. وفي هذا العصر الذي يحكمه قانون مزدوج من التغير والتنافس، يصبح النجاح فعلاً مطلب الساعة، لكن ماذا يعني النجاح في العمل، والنجاح في الحياة؟

كان الكاتب الفرنسي مونتسكيو يقول: «لكي تنجح في العالم، يجب أن تكون حكيماً في هيئة مجنون». إن النجاح برنامج واسع. فعندما نتحدث عنه، نجد الجرأة دائماً، بل النضوج أيضاً. وباختصار، نلقى التوازن. وهذا التوازن هو ما يهمننا، لأنه يتعلق بالعالم كله: فالنجاح ليس محصوراً



بالشهرة وحدها، إنه أيضاً من صنع أمور مجهولة الأسماء، ولا بالحياة الغنية جيداً، ولا بعمل حسنت إدارته، ولا بحساب مصرفي كبير، أو بطموحين أو شكوا على الإفادة على أكمل وجه من مواهبهم، وجهودهم، كما لا يقتصر على اغتنام بعض الفرص السعيدة المناسبة، ولا على أشخاص أكثر تواضعاً وغير مرموقين كثيراً. لكن يهتمون بتألقهم الشخصي.

إن النجاح لا يمكن بلوغه مسبقاً، ولا يتسم بأنه ثابت، وهذا ما ينطبق على الجميع. ومع ذلك فإن النجاح لا يفوت من يحوزون بدرجات متفاوتة على ما يلي:

- إرادة الفهم، وحدة الإدراك والإحساس.
  - الفكرة الثابتة بإحراز التقدم، والتكبر والتثقف.
  - القدرة على مجابهة التحديات، ومواجهة التغييرات، وإثبات الوجود إزاء الحزن، وبلوغ الأهداف.
  - السعي إلى استقلال ذاتي، وإلى مزيد من الحرية، التي هي مصدر الوسائل والخطط.
- والذاكرة عنصر له قيمته في توجيه هذه الأعمدة الأربعة أو المشاريع توجيهاً صحيحاً، حتى إنها أحياناً، تتحكم بنجاحها.
- فلنتأمل المثال التالي:

■ إن مسيرة جاك د. تبرز جيداً دور الذاكرة—النجاح: كان جاك د. يستريح على شرفة مكان إقامته في بلدة كوريز. بعد أن خرج ذلك الصباح، مبكراً، ليساعد بعض الشبان في أحد المواقع الآثارية. وكان مولماً بأدوات الماضي القديم ويدي انبهاره بمهارة الإنسان اليدوية. وكان يرى فيها أثراً مدهشاً يدل على إرادة تطويع الطبيعة، ومواجهة العقبات. وقد قرأ كل ما وقعت عليه يده على هذا الصعيد. كان يتذوق الكلمة المضبوطة ويروق له أن يطلق جميع الأسماء على الأدوات المستخدمة في أهداف منطقة ليموزان. وكانت هذه، من ناحية ثانية، عادة لديه. وهو يتذكر جميع أسماء الأشخاص، والتواريخ، والأماكن التي مر بها.

كان الظلام يهبط على شرفة بيته. إنها ساعة استئناف قراءة بعض الكتب المتعلقة بالمهنة. ولما كان موظفاً في ملاك دائرة دراسة السوق في إحدى المؤسسات المالية، فقد كان يقرأ الكثير والعديد عن هذا الموضوع في آن واحد دائماً ويعلق كثيراً على ما يقرأ. وكان جاك د. يشعر بأنه هو الذي صنع نجاحه في مهنته. وقد أثار اهتمام أحد أرباب عمله الأساسيين بتذكره الخصائص الأساسية لإحدى القضايا النموذجية لمشروعه. جاك د. شخص منظم ومرتب ويعرف كيف يجمع، عندما يجب، العناصر اللازمة، لكي يدافع عن أحد المشاريع.

كانت له في مدينة أورلي «وسائله» ليتذكر المكان الذي أوقف فيه سيارته. ولم يكن ينتظر آخر الاختراعات الهاتفية لكي يحفظ من غير جهد الأرقام الأساسية التي يستخدمها. ورياضته المفضلة في ذلك الحين؛ تعلم اللغة الإيطالية. وكان الاعتقاد يسود أسرته أن التمكن من لغات أجنبية يتحكم بالنجاح المهني في أفق العام ١٩٩٢. لهذا ذهب ابنه البكر إلى إنكلترا ليتعلم اللسانيات. وكان مجتهداً: إنها ذاكرة يعترف بفضلها. ولكي تحفظ عليك أن تمارس. وهذا هو ثمن النجاح ■

رب معترض يقول: إن هذا تجاوز للحد في الضغط ووضع القيود على الذاكرة، وهو تنظيم مغال «وضاغط». بل على العكس: إنه التطلع المنهجي المنظم، وإرادة «الاستفادة» من كل شيء، من غير

إضاعة أي شيء يمكن الإفادة منه ، وسرعان ما يصبح هذا كله طرازاً حياتياً وطبيعة ثانية . وستنقذك هذه الأمور مما يحدثه النسيان من قلق ومن الشك والتردد ، وكما تنقذك من الإحباط الناجم عن الشعور « بعدم تذكر شيء » ، ومن الانزواء ، في النهاية ، بعيداً عن كل شيء .

إن مثال جاك د . الوارد أعلاه يبرز مكانة الذاكرة — النجاح في الحياة اليوم ، والروح التي تحرض على تفتحها . وليس المقصود أن يكتسب المرء المعارف وأن يستثمرها بلا تبصر . فالقضية في نظر جاك د . وأسرته قضية مبدأ ، وهم يتساءلون دوماً عن الشروط التي يجب التوفيق بينها ، ليتمكن الأولاد من حفظ الدروس ، ولتكون المراجعات فعالة . ولدى الخروج من السينما ، يتحدثون عن انطباعاتهم . وفي نهاية العطلة ، يسترجعون ذكرياتهم باختصار . ويعرف المرء أن الاتصال بالآخرين عمل من أعمال الذاكرة ، لكنه أيضاً خطوة إضافية باتجاه تعزيز هويته الذاتية . إذا لتحقيق نجاح مؤكد تماماً : يجب معرفة المزيد ، والشعور بالمزيد ، والتدرب ، ومواجهة المواقف الجديدة أو الرهانات ، والتوصل دائماً إلى المزيد من الاستقلال .

## ذكاء الذاكرة

معروفة هي نقاط الاعتراض والتفنيد التي يوجهها الكاتب والمفكر الفرنسي موتينييه إلى تعليم يخص الذاكرة بالخصصة الكبرى ، فهو يقول : « إنا لا نعمل إلا على حشو الذاكرة ، وندع الإدراك والشعور خاويين » . لكنه لم يرفض قط وجوب تغذية هذا الإدراك بالمعارف المنتقاة بعناية : « يطوف النحل على الزهور هنا وهناك ، ويصنع منها العسل ، وهو عسله الخاص به : ولم يعد صعبتراً ولا مردقوشاً » .

إن العقل ، بل والقلب أيضاً ، يحتاجان ، في الواقع ، إلى الغذاء ، لزيادة السهولة الفكرية والحساسية : — فالسهولة الفكرية ضرورية لفهم وإدراك أسرع ، ولتحديد مواقع الأحداث والمعلومات تحديداً أفضل ، والتمييز بين الجوهرى والثانوي ، ولجمع آراء مشتتة ، وللاستناد إلى المعارف المكتسبة .

— الحساسية : إن النفس المتحررة من قيود التعليم المستمر ، ومن السعي الدائم وراء معلومات لا تكتسب أبداً ، وتبقى دائماً مثار تساؤل وإعادة نظر ، تصبح بفضل هذا نفساً حرة في اختيار انفعالات اختياراً أفضل ، بغية انطلاق مخيلتها لتذوق الأعمال الأدبية والشعر والسينما والفنون عامة .

إن المسير نحو النجاح ، لا بد له من استخدام الفكر استخداماً عقلياً .

ويخطط الهداية : هو التنظيم والمنطق . فما أغزر الفائدة منهما للرؤية الواضحة ، وللتمكن من الاهتمام لهما ! إن الوصول السهل والسريع إلى ما يبحث المرء عنه ضمان للفاعلية . والتفكير المنهجي المنظم ، في عالم فوضوي ، يختلط فيه الخابل بالنابل ، ويتصف بغزارة فائقة من المعلومات والاعراضات ، هو الرابح أكثر

من أي وقت مضى . والعقلانية اليومية تبدأ في المدرسة بترتيب الدرج في الصف وتتواصل في المكتب ... وتنزل إلى الدقائق الصغيرة للحياة . ففي القبر مثلاً ، يحدث اختبار حاسم : هل يمكنك العثور بسهولة على شيء ضروري ، أو أن تضع يدك على المفتاح المطلوب من غير أن تضيع وقتك ، وتخرج منك الأعصاب ؟ .

فالأسلوب والتنظيم والمنطق هي العوامل التي تضمن أفضل سهولة في مواجهة مختلف الضغوط التي يفرضها الزمن والأحداث . والأشخاص المعروفون بتنظيمهم ، هم أول السائرين في طريق النجاح . ذلك أن الذاكرة ، كي تعمل جيداً وتصبح ورقة رابحة ، تحتاج إلى عقلانية مكتملة . وبدقة أكثر ، تتطلب بذل جهد في التصنيف ، والتسلسل والتدرج . وكذلك الحال أيضاً بخصوص طريقة ترتيب المكتبة وأي شيء آخر في المنزل . ويمكن ، بالتأكيد ، أن يصر المرء على خلط الحابل بالنابل ثم يفتخر بهذا بعد ذلك . وبعضهم ، في الحقيقة ، قد يعثرون في هذا الركام على ضالهم المنشودة ، والفضل في هذا لذاكرتهم ، لكن ياله من جهد يبذله ويواجهونه ! ومن الثابت أيضاً أن الكتب كقوالب المؤونة ، يمكن ترتيبها على نحو متناسق مفيد حسب اختيار صاحبها . فهو الذي يفرض منطقته ، وهو ينسج خيوط شبكته ، وهي من مفاتيح الذاكرة — النجاح . فثمة مواد يمكن ترتيبها حسب السنين (القدم) ، أو النوع ، أو تاريخ صنعها ، أو نوعية خيط الذكريات المرتبط بها . وتصنف الكتب حسب مواضيعها وموادها ، وحسب مؤلفها ، أو في مجموعات حسب استخداماتها الخاصة ، أو ، بكل بساطة ، حسب موقعها في مجموع الرفوف المخصصة لشراء الكتب الجديدة .

إن الحفظ في الذاكرة ، هو استخدام سلطان النهج ، والتصرف بعقلانية . والجهد المبذول في التصنيف هو أول أركان الذاكرة — النجاح : وهو أبسط الطرائق ... وأكثر ما يجمله أيضاً الداعون إلى الفوضى . ومفتاح الفاعلية هو وجود ملف لكل شيء . يعترف زيغ زيغلر ، وهو من أكبر التجار في العالم ، في أحد كتبه ، ومن الأكثر رواجاً في الولايات المتحدة ، بأنه ، تجاه زُبْنِه ، لديه كل شيء في متناول يده ، ويعرف كل شيء عن مؤسسته ، ولديه باختصار ، ملف كامل كان يزيد إلى حد كبير فرص نجاحه . وقد أبدى الملاحظة نفسها رب عمل كبير هو دافيد أوجيلفي ، الذي دخل مجال الإعلان وعمره ٤٠ عاماً ، وهو اليوم في مقدمة أصحاب وكالات الإعلان في العالم : «عندما يصادف المرء أحد أبواب الصناعة المطاطية للمرة الأولى ، فإن النجاح مرهون بنوعية الملف الموضوع بدقة متناهية . إذ يجب أن تعرف عن الموضوع أكثر مما يعرفه محادثك ، وتتصرف على نحو لا تخونك فيه الذاكرة ولا تقع في الأخطاء» . إن هذه الشهادة ليست نادرة . ففي الأعمال تتخذ الذاكرة صفة المقدرة : فهي تمنح السلطة . وامتلاك معلومات في الوقت المناسب ورقة رابحة حاسمة للإقناع والإلزام . وخلف هذه الذاكرة — النجاح ، يقف العمل الجاد الدؤوب : ملفات مصنفة جيداً ، وحسنة التجهيز ، وتواكب أحداث الساعة جيداً .

غير أن العقلانية ليست مسألة تصنيف واتباع نهج معين فحسب — فحتى وإن كان الجهد الذي تبذله الذاكرة يبدأ بمزيد من الدقة والتنظيم ، فإنه يصبح بعد ذلك مناسبة هائلة لزيادة القدرة على التمييز

بشكل أفضل . وفي الواقع ، إن إرادة الذاكرة تدخلنا عالم فكر أفضل انتقاء وأقدر على البناء . وهكذا نتقدم بإيقاع عناصر جديدة ندخلها في نطاق إدراكنا .

كل شيء يدفعنا اليوم نحو شيء من القوضى والغموض : فثمة تباين المعلومات واختلافها ، وتكاثر غريب من الأحداث المختلطة والمتشابكة ( الفواصل الإعلانية أصبحت من الآن فصاعداً تملأ معظم الأفلام والبث التلفزيوني ) ، وزيادة التماس بالآخرين ، واللقاءات ، والاجتماعات التي تتواصل خالطة الحابل بالنابل ، وقراءات لعناصر مواضيع المقالات ، وكتب ومجلات . في هذه الظروف ، تصبح القدرة على تمييز ( الغث من السمين ) ورقة رابحة لأنها ضمانة ضد سطحية المعارف وانجرافها . وهذه القدرة من فاعلية الانتقاء ، ومن البناء العقلي الممتاز ، مرتبطة بالذاكرة ارتفاعاً أو انخفاضاً :

— ارتفاعاً ، لأن قدرتنا على تمييز ما هو جديد تزداد سهولة بقدر ماتكون رؤيتنا واضحة ، واستعدادنا أقوى على الاكتساب من موضوع معين .  
— وانخفاضاً ، لأن المعلومة الجديدة ، إن كانت مسجلة تسجيلاً صحيحاً ، فستجد قبولاً وإطاراً لحفظها ، ثم لتجديد نشاطها بعد ذلك .

إن الذاكرة والتمييز أو التبصر صنوان لا يفترقان : فالتفكير يعني إضافة شيء ما ، هو في الوقت نفسه إدراك ما اكتسبناه ودمج عنصر جديد . والفعالية المهنية تتوقف ، إلى حد كبير ، على الاستعداد لاستخلاص الجديد الذي لم يعرف من القديم المعروف . والتمييز والذاكرة عنصرا عقلانية إضافيان في خدمة النجاح ، لما لهما من دور يومي في كل اتصال بالآخرين . والتمييز والتذكر ، يعنيان القيام بتصفية من أجل اختيار أجود نتاج شخصي .

مثال : إن استثمار الوقت أو استخدامه جيداً ، شرط ضروري للنجاح . فالمعروف جيداً أن المرء لا يرى الوقت يمر في أثناء الحديث مع بعض الناس « الثرائين » ، إنهم يسيرون إلى أهدافنا وغاياتنا ، وإذا ما استرسلنا في معاشرتهم ، فنساهم غالباً في ضياعنا . والعلاج هو أن نجبر أنفسنا بعد نهاية أي حديث ثنائي على تسجيل العناصر الجديدة المكتسبة وترقيمها : معلومات ، قرارات ، مشاريع ، ملاحظات . فعندما تدوم مقابلة ماساعة من الزمن ، فإن ما يتبادل فيها من كلمات يبلغ نحو ٩٠٠٠ كلمة ، أي نحو ٣٠ صفحة مكتوبة . فماذا يبقى منها مما يستحق التسجيل ؟ أحياناً بضع جمل أو كلمات أو أرقام . وهذه القدرة على الاختيار بعد تصفية المعلومات ، أمر جوهري ينبغي التقيد به : لأنه ما من ذاكرة فعالة من غير تمييز انتقائي .

هكذا تؤدي إرادة التذكر إلى تطوير فكر أكثر اصطفاة ومتانة . وبالتشديد على أن تفصل في خيالك بين ما تخضع له ( ثرثرة الآخرين ، وتفصح الخطباء ، والفيلم المطول ، وخروج كاتب عن الموضوع ) وبين ما تريد الاحتفاظ به ودمجه في معارفنا ، نصبح مرغمين على فرز المعلومات كي نحفظ بعضها على نحو أفضل ، ونتيح هكذا رفداً إضافياً من العقلانية ، التي هي مصدر نجاح .

## « الساعات الغنية جداً » في حياة الإنسان

الحياة، هي أن نتبين الإثارات الممتعة، وأن نسبب وجودها، وهي أن نتبين أيضاً الإثارات المعادية والتهرب منها، وكما يقول فليكس فينون: «إنها معضلة خداعة، متعددة الأشكال، تتجدد في كل لحظة من الزمن»، وتعمل الذاكرة بالدرجة الأولى حسب نتائج هذا التمييز. وليس من السهل، في البيئة المتنافرة المختلطة المحيطة بنا، أن نركز ذاكرتنا على ما يحمله إلينا فعلاً أمر من الأمور. وإن كتاباً يبلغ ثمنه مبلغاً بسيطاً من المال يستحق أيضاً أن يشتري ويقرأ على سبيل أن فكرة واحدة تستخلصها منه وتحفظها وتطبقها قد تغير حياتك.

يقول الكاتب الفرنسي الكبير غوستاف فلوبر: «إن أعمق طريقة للإحساس بشيء ما هي معاناة الألم منه». وإذا كانت الذاكرة هي المقصودة بهذه المعاناة، فلن يشك أحد في كلام فلوبر. وبما يؤكد هذا، أننا نكون أكثر إحساساً بأهمية الذاكرة عندما نتألم من إخفاقها. وليس هذا على صعيد الأمور العملية فحسب: كنسيان معلومة نتوخاها، أو إضاعة مفاتيح لنا، أو نسيان تفصيل وصلنا في قراءة سريعة، بل الأكثر من ذلك أيضاً، ما يحدث في الذهن الحساس، عندما يلف النسيان، لحظة من الماضي الذي يرويه لنا أحدهم. لذا قد يخطر لنا أن لانتبث في أذهاننا بعض الانفعالات التي يتمكن الآخرون من تذكيرنا بها مع ذلك. غير أن الخيط قد انقطع: فالمرء يتذكر انطباعاً ما، ولديه ذاكرة غامضة عن الأحداث، لكن لا عمق فيها.

الأمر المؤكد، أن الذاكرة تقوم بعمل على نحو انتقائي على صعيد العاطفة (الانفعالات). فبعض الأشخاص يبدون أكثر وأغنى إحساساً من سواهم: فهم يتمكنون من تذكر انفعالات الماضي، ويعرفون أفضل من غيرهم، أن يعيشوا ثانية ما عرفوه وأحسوا به سابقاً، وأن يتقاسموا ذلك مع الآخرين. فعيش يومك أو حاضرك بنجاح، يعني أيضاً التمتع بزيادة الحساس الغني بالذكريات والاعتراف منه، كما تشاء، أكثر المشاهد جمالاً. والنجاح في الحياة، يعني امتلاك هذا العنصر المكمل من الانفعالات الدفينة والتي أعاد لها مكاتها سحر الذاكرة.

لكن يجب ألا يصيبنا الغرور: فالذاكرة تتلاشى إن لم تحرض. والحساسية نفسها أيضاً لا تقف موقف اللامبالاة تجاه ما يديه المرء من اهتمام بها. وإن الوقت الكافي لاسترجاع الذكريات بأكملها، حتى الألوان والروائح والضيضاء، يعني الوصول إلى أكثر أمور المرء ذاتية، أو أكثرها شخصية. فالذاكرة غذاء الحلم، ونقطة انطلاق التأملات. وما الأسفار واللقاءات والكتب والحفلات والأعياد: إلا أوقات كثيرة من الماضي قد تستحق أن يسترجعها المرء ويتذكرها.

ولكي تكون هذه المواقف مفيدة للمرء يجب ما يلي:

— أن يكون قد تحقق دمج المشاعر الدقيقة والمتنوعة في ذاكرته منذ عهد قريب .  
— أن يُخصَّص لهذه الأوقات من إعادة التذكر المدة والأهمية اللازمتان . فالحساسية تنمو ، والذاكرة ليست بعيدة عن ذلك طبعاً ، بل على صلة بمشروع الحفظ . ويقدر ما يكون الانطباع قوياً ، يزداد ما على الذاكرة من العمل .

هل تذكر أول رحلة إلى اليونان مثلاً ، وهل تفكر فيها كثيراً ؟ وكيف كانت الألوان والروائح آنذاك ، وأصوات تكسر الأمواج حول المركب الذي كان ينقلك كل صباح من جزيرة إلى أخرى ! لقد مضى الزمن ، لكن ما زال هذا يخصك وملك يديك قليلاً . وقد يتاح لك المزيد منه لو كنت قد أطلت الوقوف عنده أكثر مما فعلت : فالذاكرة تعرف أيضاً كيف تكشف أسرار الانفعالات الخفية وتحقق استمرارها . ويجب أيضاً أن نتعلم كيف نعيش أكثر ، ونلتقط المزيد من المعاني ، ونعمل حواسنا ، في حين أننا خاضعون لضغط غامض من كل أنواع الحوافز . إن قراءة رواية لفرانسواز ساغان مثلاً ، تعني اغتنام الفرصة ، حسب انجذابنا الشخصي ، لكي نرى ونلمس بعض الأشياء الواردة في الرواية . وإن التردد إلى ملعب ما ، لا يعني متابعة ألعاب الكرات فحسب ، ولا حساب الألعاب وضربات الجزاء فحسب : فالملاعب مثلاً له ألوانه وجوّه وضوضاؤه في الأيام التي تقام فيها المباريات الكبرى المعروضة بحرية على من جاؤوا يعيشون شيئاً أكثر من مباراة أو أكثر من مواجهة . وحواسنا الخمس ، هي أفضل حليف لذاكرتنا إذا ما غمناها جيداً وجعلناها متأهبة للعمل .

إن القيام بجولة في السيارة ، طويلة نوعاً ما ومثيرة ، تشكل أيضاً مخزناً للصور ، وريبورتاجاً ملوناً للمناطق التي تم اجتيازها . والذاكرة بعد ذلك ، تحقق نجاح الأشياء التي عاشها المرء : فهذا النجاح ينجم عن التملك الذاتي لما لم يكن سوى بعض انطباعات مباشرة وفريدة . وتقوم الذاكرة بعمل إعادة الانطباع : وفي هذا المنحى ترفدنا بانفعال إضافي .

## حليف التدريب المستمر

منذ أن صدر في تموز ١٩٧١ ، قانون يحدد الاستخدامات والممارسات ، في التدريب المستمر ، في فرنسا ، أصبح هذا التدريب في الوقت نفسه ضرورة ورغبة في نظر عدد كبير ممن يتقاضون أجراً . وأكثر المؤسسات تفوقاً تولي التدريب أهمية حساسة ، وتزداد التوقعات دقة وانتقائية باستمرار على هذا الصعيد . فأحدى المؤسسات العاملة في حقل الالكترون تنفق نحو ١٠٪ من مجمل أجورها على تدريب عناصر ملاكها . والعالم كله سار في هذا الطريق . أما المؤسسات التي أبطأت في استيعاب أهمية هذا التدريب وأهميته ، فقد تأخرت حتى أدركت أنه لم يعد بوسعها الاستمرار في العمل اعتماداً على ما اكتسبته سابقاً .

فالتدريب المستمر أصبح، بعد ذلك، الطريق الذي يُجبر على سلوكه من عليهم أن يتكيفوا مع عملهم، ممن يهدفون إلى الحصول على ترقية هامة، ومن يريدون السفر إلى الخارج، وانشاء مشروع ما أو تغيير مجال نشاطهم. إن كل منعطف في مجال الاختصاص يجب أن يخضع للبحث ويجب أن يؤدي غالباً باستمرار إلى تشخيص مفاده: حسن نفسك وتدريب وتعلم أصول مبادئ العمل على مثل هذا الصعيد أو مثل هذا النشاط.

يتضح أن التدريب فرصة للبالغين، لكنه أيضاً اختبار متفاوت الصعوبة. وكل ما فيه يميزه عن المدرسة وعن الجامعة: مضمون التدريس والتعليم، معدل الدروس، أنماط النظام وأساليب المدربين. غير أن الجهد الذي يبذله المتدرب للاستيعاب يصبح ثانية اهتماماً يذكر بالأيام المدرسية. والشكل التقليدي لجلسات التدريب المستمر أصبح الآن من جملة العادات: مجموعة من ٨-١٢ شخصاً تجتمع من يومين إلى خمسة أيام، وبرنامج مفصل، وموضوع محدد، ومحاضر متخصص، وقليل من النظريات، ولا سيما الممارسة، ودراسات لبعض الحالات، وعمل جماعي. واجمالاً، يبقى لدى المرء احساس بالاستفادة من فرصة متميزة، غير أنه يشعر أنه قد رجع قليلاً نحو الوراء، وتختلف درجة رضاه زيادة ونقصاناً إزاء هذا التراجع لأنه تراجع سطحي غالباً وسريع، ولا يتكيف دائماً مع ما كان متوقعاً. والتدريب المستمر لا يسلم من النقد، على غرار الجهاز التعليمي.

المعروف أن إحدى النقاط الحساسة في التدريب المستمر تتعلق بنجاح التحول، في الممارسات اليومية، والمفاهيم، والنصائح، وما يتعلمه المرء في ما ينفذه من أعمال في الجلسات التدريبية. والتعليق القادر على زعزعة الأساس الراسخ لكل مشروع للتدريب يتلخص بالكلمات التالية:

«إنه مثير الاهتمام، لكن ما إن يدخل المرء في وثيرة العمل اليومي، حتى ينسى كل شيء تعلمه، ويستأنف ما اعتاد عليه قبل التدريب».

الحقيقة أن التدريب المستمر، لا تتخلله دروس، ولا مراجعة، فالتحريم (أو الدورة) ذاته يتركز فيه غالباً على بضعة أيام. ولا يجد البالغ فيه ما كان يجده على مقاعد المدرسة: كالدرس الذي تتبعه تمارين، وخضوع التلميذ لمراقبة ترغمه على مراجعة دروسه بانتظام. والنتيجة: أن البالغ لا يبدي أبداً اهتماماً بالذاكرة ولا يفكر فيها. ومع ذلك، فهي تُبحث وتُحرض على الدوام، حتى لو استُخدمت في أحيان كثيرة استخداماً سيئاً، كما سنرى في الفصول القادمة.

يسير كل شيء، في الواقع، كما لو أن الذاكرة تقبع خلف حجاب. وفي التدريب، تعطى الميزة للعمل الجماعي، ودراسة الحالة. وينتقل المتدرب انتقالاً قاسياً من مشاغله اليومية الدائمة إلى هدف جديد، وهو الهدف من التدريب نفسه، الذي تختلف درجة رغبته فيه زيادة أو نقصاناً. وثمة مسألة مركزية تطرح نفسها: كيف تجنبنا الفائدة من هذا التدريب؟ وتقحم الذاكرة بقوة في الإجابات عن هذا السؤال. يقول الكاتب الفرنسي مارسيل بروست في كتابه «بحثاً عن الزمن الضائع»: «هناك القليل

من حالات النجاح السهل، أما حالات الفشل فحاسمة». إذا كان التدريب حقاً أحد شروط النجاح اليوم، فإن تعقيب الكاتب ينطبق، حقيقة، على الكثير من الدورات التدريبية، ويعترف معظم المشاركين قائلين: «يبقى من هذه الدورات التدريبية دائماً شيء ما، لكن يجب ألا نتوقع منها أكثر من اللازم». المشاركة في دورة تدريبية، تعيد كل يافع إلى واقع أهمية الذاكرة الراجعة. ويمكن للذاكرة القوية أن تحقق النجاح في الدورة. والرغبة في الحفظ وإعمال الذاكرة سينتجكمان بمجموعة التصرفات كلها، السابقة للدورة والمرافقة لها والآتية بعدها. وهنا يكمن مفتاح النجاح. إذ يجب الانطلاق من فكرة التمتع بـ (ذاكرة—نتيجة) للتوصل منها إلى فكرة (ذاكرة—موقف). والتدريب المستمر فرصة مناسبة يجب انتهازها لقياس مدى الفائدة منه.

الرغبة في الحفظ، تعني استخدام جهاز ملائم متكيف: فليس ثمة ما تتوقعه من الذاكرة، إنما هناك القيام بكل ما يلزم لجعلها في أفضل حال من أحوالها. فالذاكرة لا يمكن عزلها. وإذا اكتشفت أن ذاكرتك تخونك، فهذا، في الواقع، اعتراف منك بأنك لم تفعل ما كان عليك أن تفعله لتحفظ. و(الذاكرة—النجاح) خطة استراتيجية: فهناك خطة للمعركة يضعها السلوك والتصرفات، وأعمال متعددة الوجوه والأشكال، وتيقظ جيد وانتباه. إنها عملية تخصيب تتضمن: رش البذور، وتقاطع المعلومات، ثم جني المحصول. وفي هذا المنحى، تعد (الذاكرة—النجاح) هي شرط النجاح والتوفيق. يفقد التدريب جوهره، من غير اتجاه نحو تثبيت المعلومات في الذاكرة. وقد عُرف كثير من الناس اتبعوا دورات، غير أنهم مروا عليها مرور الكرام. لأنهم كانوا غير مستعدين، وغير مؤهلين، وغير «استراتيجيين». وكانت الأمور تلامسهم مساً طفيفاً، هذا إذا لم يرفضوها. وكانوا يخفقون في المدرسة بدرجات متفاوتة في فن الاستيعاب والتأمل. وفي التدريب المستمر، كانوا يمرّون بجانب الهدف المتوخى، من غير أن يقبضوا عليه. هكذا يتضح أن الذاكرة عند اليافع، هي الرغبة أو إرادة استخدام الذاكرة، أو انتفاء هذه الإرادة.

## مفتاح الكفاءات

إنه زمن السعي وراء الامتياز. ففي كل مكان يعاد النظر في اختيار الأهداف المثلى. ويجب أن نعمل ما هو أكثر وأفضل، وبطريقة مغايرة وجديدة ومختلفة. هكذا يُطلب التفوق في كل شيء. لقد عاد الناس لتعلم التعبير والتحدث في الهاتف والتفاوض والقيادة وتقادي ارتكاب أي نقص أو خطأ. والتمتع بميزة شاملة أمر اجباري. فأواخر هذا القرن لا تدعنا وشأننا. ولا مجال إلى إضاعة الوقت. فالمنافسة قائمة لتذكرنا بالنظام. يقول الشاعر الرسام الفرنسي هنري ميشو في مؤلفه «اكوادور» مايلي: «الويل لمن يكتفي بالقليل»، وبعد بضعة عقود أيضاً يضيف قائلًا: «كل شخص لا يساعد على تحسيني فهو: صفر». وكان هذا القول قاسياً ومعاصراً.



إن قول الرياضيين : « اعمل عملاً متقناً » ، لم يعد مقتصراً عليهم . ففي الأعمال الكبرى تحولت الاجتماعات إلى مواجهات لها خطورتها الكبيرة . ولم يعد الكلام أو الخطاب مسألة بسيطة ، فتمرير خطة يحتاج إلى ترويح ، يكاد يكون حرفة قائمة بذاتها . وامتلاك ذاكرة قوية تصفه دائماً عناصر الملوك المسؤولين بورقة رابحة حاسمة ، وهذه الورقة على مستوى لاعب كرة المضرب ، مثلاً ، هي مرونته البدنية العالية أو خاصيته في استهلال ضرب الكرة . وإن قراءة سريعة للصف ما واستيعاب جميع معطيات إحدى المسائل : هما فعلاً كفاءات مثل لدفع ذاكرة لا تخطئ إلى العمل .

الدراسة ، ولا سيما الحفظ ، لم تعد الهاجس الوحيد للتلميذ ، الذي يواجه المسابقات أو الفحوص . وسوء الطالع ، هو أن المدرسة عندما تميل إلى افساح مجال أضيق للفحوص الشكلية والتصنيفات ، وبكلمة موجزة إلى الامتحانات ، فإن الانتقاء ، يصبح أكثر صعوبة عند اختيار عناصر جديدة للعمل في المشاريع والمؤسسات والوظائف العامة . إذ تعود الروايز والاختبارات والمسابقات إلى الواجهة ، فالمقابلة التي تجري لاستخدام طالب العمل ، عندما يكون هناك الكثير من المتقدمين ، تصبح أشبه بلجنة فاحصة متشددة منها بمحدث ودي . لقد استعادت الذاكرة مكانتها . ويا لها من سخرية ، لأن طالب العمل البالغ نسي ، منذ زمن طويل ، عادة الحفظ ضمن مدة محدودة كما لو أنه في مسابقة للحفظ عن ظهر قلب ، أو أمام « أسئلة » للرياضيات ، أو فحوص للغات الأجنبية . وحفظ قصيدة من الشعر يثير اليوم نفور كثير من الأهل الذين يكتفون بالإشراف على نشاط أبنائهم ارتجالاً . لقد عزف المرء عن ( الذاكرة — الكفاءة ) : والقدرة « المناسبة » على الحفظ والتخزين والاستدكار لمجموعة من المعارف في حينها ، هي مع ذلك ضمان للنجاح .

إن الحظ يحالف القادرين ، في مقابلة أو محادثة ، على الاستشهاد بما حفظوه من بعض الوقائع والتجارب والطرف من الذاكرة . واليوم أكثر من أي وقت مضى ، يرسي المجتمع أسس حكمه على إمكانات شخص معين ، من خلال استعداده للإجابة عن كل شيء ، مع ذكره الأرقام الداعمة ، والأدلة الدامغة . أما في الانتخابات ، مثلاً ، فإن الحجة التي تصيب الهدف هي ما تقدمه الذاكرة : وليحضر رجل السياسة الذي يتردد أو يخطئ في ذكر نسبة مئوية ، أو تاريخ سنوي ، أو واقعة من الوقائع ! فسيكون مظهره مظهر من « لا يعرف ما عنده » . فد ( الذاكرة — الكفاءة ) هي مصدر مصداقية ، ودليل كفاءة وجد ، فالمسؤول الذي اشتهر بمعرفة ما في مشروعه أو مؤسسته ، يمكن أن يسند إليه القيام بمهمة جسيمة ، إذ لن يخفق فيها . وما يؤسف له أن شخصاً آخر ، ذا صفات جيدة ، غالباً ما يبدو ، مع ذلك ، مجرداً منها عندما يدخل مجادلة حادة .

وهكذا نجد أن هذا المدير التجاري مثلاً : إضافة إلى ما يبدو عليه من حيوية ، فإذا كان معاونوه يرون فيه شخصاً « لا يخطئ » في عمل من أعماله ، فهذا لأنه يعرف جميع الزُّن ، ويتذكر جميع ما قيل له في لقاءاته السابقة ، ويحفظ بيانات الأسعار ، ويتذكر ثانية ، من غير صعوبة ، معظم الأوامر التي وزعها على

فروع مؤسسته في أثناء جولته الأخيرة . ومن يحيطون به يقولون إنه « دماغ كبير » . وهو إضافة إلى ذلك مولع بكرة القدم ، يعرف أسماء اللاعبين جميعاً ، وماتراً من أحداث في المباريات الرئيسية . وهو مدهش ، يقرأ دائماً ، ويراجع ما قرأ من غير شعور بأنه يراجع ، ويتعلم بلا أي جهد كأنه يتسلى . وليس هذا معجزة . فالذاكرة تنمي كفاءاته بالتدريب والتكرار . ولكي يحفظ ، عليه أن يتأثر بالأمور التي يجب عليه حفظها .

تتحقق ظروف النجاح بتشغيل مدهش لذاكرة الاستعادة ، لتذكر ما سبق حفظه ، التي جعلت لأصحابها سمعة رائعة جداً . فهي تتيح استعادة تكوين الحدث عندما ينبغي ، وتسترجع بهذا المعلومة المطلوبة : فهي تساعد الموظفين والمدرسين كما تساعد الطلاب في فحوصهم . وهي أهم من كونها مجرد ذاكرة تعرف ، نجعلنا نتذكر ، ونحن نرى مجموعة صور عائلية ، اسم صاحب وجه نسيناه .

وذاكرة الاستعادة هذه تعمل على عدة مستويات .

مثال :

■ جان بول كوردييه ، الفائز في تصفيات اللعبة المتلفة الشهيرة في فرنسا « الأرقام والحروف » ، قد برع في فن التحكم بـ : ٥٦٠٠٠ كلمة ، التي تزيد كل منها على ٧ أحرف والموجودة في معجم « لاروس الصغير المصور » . وقد ابتكر طريقة تسمى « معالجات متعاقبة » وشرحها ضمن دليل يقع في ٧٥٠ صفحة ، سُمي « دليل الأرقام والحروف » ، وهدفه : تجنب حفظ الكلمات كافة عن ظهر قلب . وتقوم تقائته على ألا يسيطر إلا على ٢٠٠٠ كلمة سيطرة تامة . إذ يأخذ كقاعدة أو أساس له كلمة مؤلفة من ٧ أحرف يحفظها غيباً ، يصيغ انطلاقاً منها كلمات جديدة ، بأن يضيف إليها حرفاً صامتاً أو حرفاً صوتياً ، أو الاثنين معاً . ثم يتوصل من خلال الجناس التصحيقي ( وهو كلمة يبدل في حروفها لتكون كلمة جديدة مثال : قمر — رقم — رقى — مقر ... ) إلى الحصول على كلمات جديدة . ومن خلال إضافة حرف أو حرفين إلى كلمة تتألف من سبعة أحرف وتغيير مواقع هذه الأحرف نحصل على عدد كبير من الكلمات ... ■

إن تطوير المعلوماتية المكروية ( الميكرو — انفورماتيك ) أصبح يهم معظم ملاكات الموظفين والمستخدمين . وما عدا الخوف من « الملامس » ( أي الأضرار والمفاتيح ) ، أي الخوف الذي يختلف حسب الأشخاص ، فإن إحدى المشاكل الأساسية في تكييف موظفي الشركات تتوقف على ذاكرة الاستعادة . وعلى هذا الصعيد ، إن التقدير غير الصحيح للخصائص ، قد يسيء إلى ضرورة تطوير وظيفة تتأثر بالمعلوماتية حتماً .

■ اتبعت جاكين ل . دورة مكثفة في التدريب على المعلوماتية ( الأنفورماتيك ) ، ثم واجهت في مركز عملها التطبيقات الأولى لما تعلمته . اكتشفت ، منذ الدروس الأولى ، أنه كان عليها تسجيل عدد كبير من الاصطلاحات والرموز ، والإجراءات والاختبارات . وذكرت أنه كان في مجموعتها ، من كان يبدو عليهم أنهم حفظن كل شيء من أسبوع لآخر ، أما اللواتي كن يخطن خيط عشواء ، واللواتي كن يظهرن ، سريعاً جداً ، غير قادرات على الحفظ ، فكانت نتائجهن تتوقف على مساعدة بعض الزملاء لمن . وفي البداية شعرت بتعرضها للفشل : لأن هناك منافسة قوية قائمة بين أفراد المجموعة ، بينما لا يجرؤ أحد فعلاً على إثارة مسألة الذاكرة . وكانت شروح المديرين والكتب الوجيزة واضحة ، وكذلك البراهين والأدلة ، غير أن المنتسبين إلى الدورة كانوا ينسون ما تعلموه ويمحي من ذاكرتهم من جلسة لأخرى . وكان بعض المنتسبين الذين بدأ بين عزمهم ، يعزون

ذلك إلى الآلة ويتقنونها. فالذاكرة الحادة التي تتمتع بها الآلة كانت تحدى الذاكرة البشرية ونقاط ضعفها. والمعلوماتية الموجودة في الآلة لا تقدم قدرتها الهائلة إلا لمن يحوزون على حد أدنى من الذاكرة اللازمة للتعامل مع أساليب أضرار التشغيل. تذكرت جاكلين ل. آنذاك، أنها عندما كانت في المعهد، لم تكن مبرزة في اللغات الأجنبية، على عكس بعض الطلاب الآخرين الذين كان يبدو عليهم الإرتياح منذ الدروس الأولى. ولخشيتها أن تتكرر هذه التجربة نفسها مع المعلوماتية، فرضت على نفسها بعض تمارين تكرار الرموز اللام حفظها. وشيئاً فشيئاً، اكتشفت حينذاك أنها بدأت بجني الفوائد. وأصبحت (الذاكرة—الكفاءة) بالنسبة لها حقيقة: فالنجاح، هو أن تعرف كيف تعمل. ■

هذا هو عمل الذاكرة: أن يعرف المرء يوماً كيف يعمل أي شيء جديد، من غير أن يطيل التفكير، ومن غير تردد. «الآن، أنا أعرف ماذا أصنع، وسأصنعه ثانية عندما أريد»: والكفاءة متوقعة على الرغبة المزدوجة في المعرفة والعمل. وسنرى فيما بعد أن (الذاكرة—الكفاءة) هي ذاكرة دؤوب وحادة ودقيقة في العمل. يجب تنفيذ قالب على غرار ما يفعله النحات... وقد يكون الحجر صلباً ويحمل الكثير من المفاجآت. والذاكرة رهن بالعمل. والكفاءة لا تأتي إلا مع الزمن والتكرار والصبر.

لكن كل شيء يجري اليوم بسرعة كبيرة. ولا يقبل المرء، أو لا يخصص ما يكفي من الزمن للاختبار والمراجعة. وإنما ينبغي نجاحاً جاهزاً (المفتاح في اليد). ولكن الذاكرة البشرية لا تقر نجاحاً جاهزاً كمجموعات التركيب (وهي مجموعات من الأوائل المفككة المرفقة بمخطط لتفسير تركيبها) وفي عالم تسوده الأطعمة القوية والاستهلاك المرتفع، ليس من السهل الإشارة إلى مدى التصاق الذاكرة بمواقف ومناقب تقتضي الكثير أو القليل من التوضيح وهي: التشبث، المثابرة، التواضع، التفاني.

## نحو استقلال ذاتي أفضل

ما من نجاح ممكن بلا مجال هام من استقلال ذاتي. وأضرار التبعية معروفة: فهي عجز عن الصراع ضد آليات التعود، ومبالغة في المحافظة الاجتماعية (نزعة التقيد بالأعراف المقررة)، والعجز عن التماسك وعن الجرأة على قول لا، وضعف الشخصية، والتراجع أمام المحن. وعلى صعيد آخر، إن معاكسة التبعية معاكسة مطلقة ومنظمة وجميع أشكال الهامشية تفتح على توقع مساوئ الرفض وتبعد عن إمكانات النجاح الاجتماعي والمهني. فبين التمرد والخضوع مجال للاستقلال الذاتي المفهوم جيداً. ويتطلب النجاح إرادة الانفتاح على العالم، انفتاحاً مقترناً بانعكاسات الاستقلال.

تترسخ الأنا عندما يدعمها الوسط المحيط بها، لكن السعي وراء التفرد يحميها من التطرف. وفي المعركة الأولية بين تعزيز الشعور بالتبعية، والبحث عن التميز أو التفرد، يكون للذاكرة كلمتها، فهي المحرك الأساسي في تراثنا من التجارب، والذكريات، والمآثر ومن النجاح أو الاخفاق. وإذا كان صحيحاً أننا نمثل خلاصة تاريخنا الشخصي، فإن الذاكرة هي، يقيناً، الرباط الذي يؤكد شخصيتنا.

إن مساعدة المريض على الخروج من «دوامة الطموح النفسي الرهيبة بسبب فقدان الذاكرة» الذي يمثل حداً حقيقياً بحد ذاته» هي كما يرى بعض العلماء من اختصاص طبيب الأمراض العقلية .

من خلال الاستدلال بالضد، نجد أن الذاكرة النشيطة هي «فعل ذاتي»، ورجوع نشيط وضروري إلى جذورنا ورسوخنا. وهذه الذاكرة حوار مستمر مع أكثر ما نملكه من أمور خاصة حميمة: استعراض الذكريات وتصحيحها وترتيبها ومعاينتها ثانية وتحريكها ومواجهتها. وإذا كان صحيحاً، كما كان يؤكد أندريه مورو أن: «في مظاهر النجاح الإنساني كافة، حصّة من السعادة غير محددة جيداً»، فمن مهمة الذاكرة أن تدرك هذه الحصّة من السعادة بغية المحافظة على راحتنا وصحتنا العقلية الجيدة، ولا سيما في الأوقات الصعبة. ويرى البروفسور جان-لويس سينيوريه، المتخصص بحالات فقدان الذاكرة، أن الذاكرة أساساً، هي تماماً: «تجربتنا من الماضي التي تتيح لنا، في كل لحظة، أن نتكيف والحاضر، ونستبق المستقبل».

يكن جزء كبير من الاستقلال الذاتي إذًا، في هذا الشعور الحساس والحاضر المكوّن من ذكريات مركبة بالضرورة. ويتدخل عمل الذاكرة في الحلم، والتفكير، والتأمل. أما زال المرء يعرف قراءة السعادة في وجه شخص ما وهو يروي إحدى ذكريات شبابه أو حادثاً بارزاً في مجرى حياته؟ إن الذاكرة-النجاح تؤدي بصاحبها إلى تنقية ذكريات الشباب لمن يعرف كيف ينظر إلى الخلف. وحتى الكلام على حدث صعب، بل حتى الإخفاق، يقدم مادة صلبة لشحن الشخصية الخاصة. لأن التجربة تأخذ مع الزمن مدلولاً جديداً.

صورة الأشخاص الناجحين عن أنفسهم حسنة، وفي الوقت نفسه، هم متشدّدون لزاء أنفسهم. وبدلاً من الاشتغال في سجل للندم والغیظ، تقوم الذاكرة بالفرز والانتقاء وإعادة تكوين الذكريات العذبة لجعلها ثانية حوادث معاصرة. ويبقى على المرء تهذيب ذاكرته، لكي يعيد مرة أخرى، تشكيل بعض الأجزاء، المعبرة البليغة من وجوده الخاص، على غرار ما يفعل عالم الآثار.

عكفت المشاريع نفسها أيضاً على التغلغل في ماضيها، فعندما يدور الحديث على ثقافة المشروع وتصميمه أو خطته، يروق لأصحاب المشاريع إعادة كتابة تاريخ المصانع، والأشخاص والمنتجات. أما التراجم الذاتية والسيرة فهي تلاقي نجاحاً ورواجاً كبيرين في المكتبات. وكبار رؤوس الصناعة يبدلون الكثير في سبيل التبرين. وفي الواقع، هناك أمثلة كثيرة على هذا.

في العالم الذي يفرض فيه عصر السرعة قانونه، كما تفرض فيه الحوادث المعاصرة نفسها، وحيث تدركنا المفكرة دائماً بمواعيد الأيام المقبلة، ثمة مجال لاستعادة ظروف تجلّ شخصي حقيقي هو: أن ننحس أنفسنا بفيض من إعادة رسم ما يحيط بنا من أمور خاصة، وذلك بجعل الذاكرة تعمل وتنشط. إن تفكير المرء في ماضيه، يؤكد ضمانته لاستقلاله، وإضفاء شخصيته على نجاحه بمعرفة نفسه معرفة أفضل، وباستخلاصه الدروس المقيمة سواء من الإخفاق أو من النجاح، وتبينه ما لم يقدم عليه أبداً. إننا نشير بهذا

إلى ذاكرة نشطة ناقدة حرة، ذاكرة الباحث عن الذهب، الذي يفتش عن التبر، ويعثر على عروق جيدة منه، إنه يركب الأخطار، ويصر، وينظر بعيداً في الأفق، لكنه لا ينسى أن يعكف على النظر في التفاصيل والدقائق.

إن استعدادنا على احراز التقدم يكمن في الطريقة التي نسوس بها رأسمالنا من التجارب والخبرات : أي معرفة إعادة ما نجح عمله، وتعزيز المكتسبات والنقاط القوية، وتحديد المناطق غير المستثمرة، وعزل العجز والتقصير. فالضجر هو أن نبخس الزمن اللازم لعملية التدعيم حقه. فلدينا الذكريات التي نستحقها، وعليها تتوقف ثروتنا الشخصية.

يعترف ماك أورلان قائلاً: « منذ بدأت الكتابة، وأنا أستجمع ذكرياتي ». ولا يمكن للمرء الإفراط في النصيح بالكتابة. وفي أثناء إحدى الدورات التدريبية أشار أحد المهندسين إلى الملاحظة التالية: « بملاحظتي لانطباعاتي في نهاية كل اجتماع عمل، كنت أشعر أنني أتقدم، وأني لم أعد أفعل كالسابق، وأنتي قادر على إيجاد الردود المناسبة على مواقف متشابهة ». وإن إعادة قراءة رؤوس الأفلام التي يسجلها المرء، أمر مفيد ونافع. يقول الشاعر الفرنسي الكبير بودلير: «لدي من الذكريات، أكثر مما لو كان عمري ألف عام»... إنه تقدير رائع من بودلير، وتقدير لقدرة هذا العقل وطاقته.

## الذاكرة والمواهب

إن من لا يرون في الذاكرة سوى رياضة فكرية، أو سوى حقيقة ذات طابع كيميائي، وأنها مسألة حبوب وأقراص وفيتامينات دوائية، إنما هم ممن يعانون حيازة مثل هذه الذاكرة. والآثار الجانبية لذاكرة مصانة استعادت مكانتها آثار كثيرة. وثمة مواهب كثيرة، وليس قليلة، متعلقة بهذه الذاكرة.

## الموهبة الاجتماعية : (الذاكرة-الثقة)

عقدة الوقوف على المنصة لها شكل قاس. ففي المدرسة، كان الطالب يعاني عواقب الحفظ عن ظهر قلب والانخفاق فيه، أو عواقب الحفظ السيئ. وعندما يحدث النسيان علناً وأمام الناس، يترك الانخفاق آثاراً تزعزع الثقة بالنفس. والواقع أن وجود الثقة يَكُن من التغلب على جزء كبير من الصعوبة. والذاكرة هي ضمان الثقة. وهكذا تجري الأمور أيضاً على صعيد العمل. فتوجيه اللوم الكثير الذي له علاقة بنسيان الأوامر والتعليمات يؤدي إلى إضعاف الثقة. وإذا ما أشيع عن شخص أنه « مبذر للمعلومات » فهذا لا يدعو للاطمئنان. « إن ذاكرتك ضعيفة، صديقي العزيز، فأنت تعلم جيداً أننا ذكرنا هذه الفرضية في آخر مقابلة لنا... » «أهو شرود أو قلة انتباه أو نفاق صبر؟ يجب ألا نتذرع بضيق

الوقت : وعلينا الاعتراف بأن السبب هو النسيان . إننا نلوم القدر أو الحظ عندما نخفق في قضية ما ، عندما نهمل اتصالاً هاتفياً ، أو لانجري تصحيحاً في نص هام . فتجميع الأخطاء والزلات ، يقضي شيئاً فشيئاً على حيز من صفاء الذهن . فرب شخص يقول بحسرة : « في كل مرة أخرج لقضاء العطلة ، أنسى شيئاً ما . مع أنني أضع قائمة بما سأحتاج إليه ، وأملأ بنفسى صندوق السيارة ، وأقوم بجولة في المنزل قبل السفر . لكن لا مفر من الخطأ : فعندما أصل المكان المقصود ، تظهر المفاجأة باكتشاف شيء محزن » . وهذا أمر مزعج أكثر مما هو خطر ، فمن شأن هذه الأخطاء أن تحدث اتلافاً في الثقة الأساسية بالنفس .

وبالعكس ، هناك الثقة بالنفس التي هي رأس مال حقيقي لمن اكتسبوا سمعة حسنة بمهارتهم الحرفية والمهنية التي قامت على خلوصهم من الخطأ في أعمال كثيرة لهم . فالذاكرة القوية تفرض مزيداً مضموناً من الثقة بالنفس . فعندما يكون المرء كثير الأسفار ، وعليه مقابلة الكثيرين والتحدث إليهم ، وعندما تكون مهنته خاضعة لمواعيد محددة ( نشر بعض الوثائق ، عقد اجتماعات ، استقبال زُيّن أو موردين ، مراقبة بعض مظاهر النشاط ) يصبح بحاجة ماسة إلى أقصى حد من الثقة . و(الذاكرة — الثقة) تكسب صاحبها ذاكرة اجتماعية حقيقية : التقيد بالموعد المحدد بدقة وبلا أي جهد ، وإبراز الوثيقة اللازمة عند طلبها ، وتذكر ما وعد به ، أو التقاط ملاحظة في أثناء القراءة . فجزء لا يستهان به من سهولة العلاقات بالآخرين يتعلق بالجاهزية والاستعلام .

تزداد الثقة بالنفس ، في آن واحد مع شعور المرء بسهولة التعامل مع جملة من المعطيات . وهكذا يبدأ السبيل إلى النجاح . وعندما يشعر المرء بالثقة ، فإنه لا يخشى استخدام معارفه ، بل يزيدها نشاطاً في هذه المناسبة ، أي عند استخدامها . ويزداد اتصاله بالآخرين ، يزداد انعاش مكتسباته ، ويشعر بالاطمئنان والسرور . فالسهولة التي يحس بها بعض المدرسين مذهلة ومثيرة لأعجاب تلامذتهم : فهم يدون متمكنين من مادتهم ويعطون دروسهم بنجاح باهر ، ثم تقوم الثقة بالنفس بالبقية ، وتساهم في طلاقة التعبير . وعندما لا يتمكن شخص ما من السيطرة على ما يجب قوله ، فإنه لا يؤدي مهمته كما ينبغي وعلى المستوى المطلوب ، وتبدو رغبته في التخلص من كلامه . ومن يدخل مكتب رئيسه ولا يتذكر جيداً ما قاله له في آخر مرة ، ليس بأفضل حالاً من دخول التلميذ إلى الصف وقد نسي الدرس السابق برمته . فالموهبة الاجتماعية سيئة التلاؤم مع الخطأ أو النسيان . وإعمال الذاكرة يُحدّ من الأخطار ويضفي المزيد من الاطمئنان . فالنجاح مسألة ثقة بالنفس والذاكرة حليف لا يقدر بثمن على هذا الصعيد .

## موهبة تكوين العلاقات: الذاكرة تفتح جميع الأبواب

يُغبط الأشخاص الذين يجيدون التماس بغيرهم والتعامل وإياهم، وبما لاشك فيه، أن هذا من عوامل النجاح. فهل يُعرف إلى ماذا تعود هذه الموهبة الاجتماعية، وهذه القابلية لأن يكون المرء «كالمسكة في الماء»، في كل محفل، ويقوم بتصرفات مذهشة وقوية التأثير أحياناً؟ والحق يقال، إن ذلك يعود إلى مجموعة تفاصيل صغيرة ترمي الذاكرة القوية إلى جعلها أموراً حاسمة.

يأتي تذكر الأسماء والوجوه في المقام الأول، فالتناس يحبون أن يكونوا معروفين، حتى إن هذا هو أول ما تفتتح به محادثة، فلم تجر العادة كثيراً على تبادل بطاقات الزيارة للتعارف. والأسوأ أن الناس يتصافحون بكل طيبة خاطر من غير أن يذكروا أسماءهم، أو يذكرُوا من يلتقونه بها، وهذا التعريف هو، في الواقع، تنبيه للمتحدث الساهي الذي سبق أن التقى به في مرة ماضية.

تمر الذاكرة الترابطية (العلائقية) بمراجعة متلكنة متأنية لمفكرتها الحاذقة، والمسألة هي إعادة تذكر الأسماء والوجوه، والوظائف والمسؤوليات. وتذكر أسماء الأسر والوجوه هو أكثر من مهارة، فهو عامل يسهل الاتصال بالناس، ويحمل على التقدير الذي نبديه لمن نعاشرهم، ويمهد لتوثيق بعض العرى سواء منها المهنية أو العاطفية.

تأتي ذاكرة (تذكر) الظروف في المقام الثاني. وهي من أكثر الوسائل فعالية في «الاتصال» بالشخص المراد محادثته، لمد جسر نحوه والدخول في بداية الطريق إليه. ونريد بذاكرة الظروف، المقدرة على تذكر مكان اللقاء السابق وزمانه ومناسبته بصورة حية. ولما كانت استعادة صورة أو مشهد من حياة أحد الأشخاص مصدراً لازتياع وسرور مشترك بيننا وبينه، فإن لما قيمتها في اظهار الاهتمام بشخصيته في ذلك الموقف: «أنتم تذكرون، لقد حدث هذا عند فلان...، مساء إعلان نتائج الانتخابات، وكان هناك جو غير طبيعي، وكانت السهرة قد أنهيت عند السيد م...». وسيدن لك بسبب هذا التذكر كما لو أنك تستخرج بطاقة بريدية للمشهد. ويمكن فعل أكثر من ذلك أيضاً، عندما تشير إلى أحدهم بأنه قد شوهد في آخر مؤتمر مهني في فندق جورج الخامس في بداية العام ١٩٨٧... لكن في هذا بعض المجازفة. إن الذاكرة الترابطية، أخيراً، هي أيضاً فن الأخبار والطرف. فالذاكرة القوية التي تحفظ الأحداث والتفاصيل والقصص والكلمات المعبرة البليغة هي المفتاح العام للمناقشات التي تدور في قاعات

الاستقبال، وفي اللقاء حول مائدة الطعام والشراب، بل أيضاً المقابلات التي تواجه بعض الصعوبات في البداية. والعثور على ما يمكن قوله، وبالأحرى ما يسبب الضحك، يندرج في باب المهارات الاجتماعية. والمحافل أكثر تأثراً دائماً بمن يتحدث من الذاكرة ممن يقرأ في ورقة. والموهبة الترابطية تقوم على مفارقة هي: إعداد ارتجالاتها. وبوجود ذاكرة تشكل مفتاح كل شيء، لا يبقى سوى اختيار الملحة المسلية أو الطرفة، وكذلك اللحظة المناسبة لإحداث الأثر المأمول. وتختلط الذاكرة بخفة المشعوز الذي يخلط أوراق اللعب بمهارة. وتقدم كل الاطمئنان لتخزين الإجابة أو تقديمها في اللحظة المناسبة، أو تقديم الرد السريع المنتقى منذ تاريخ طويل لإضحاك جمهور ما، أو إفحام شخص نمام وإرباكه أو إثارة حديث ما. وتحقق الذاكرة المفاجأة، والمفاجأة هي التي تغري جداً. ولما كانت الذاكرة تعمل بنشاط وصمت، فهي تقدم الذخيرة للحديث الدائر. كما يجب أيضاً تزويدها بالاحتياطات من المعلومات، والفوص فيها ثانية من وقت لآخر، وإضفاء الحداثة عليها، وإذا ما كان التخزين جيداً، فإن الفصل فيما بينها سيكون ممكناً: ففي أثناء المحادثة أو تقديم الحجج والبراهين تبرز في ذهن الكلمة الصائبة، والتفاصيل المطلوبة، والتوضيحات المذهلة.

حذار، مع ذلك، مما ييدر عن اللاشعور، أي عن الانعكاسات والتأويلات المتراكبة لدى انطباعها في ذهن، التي قد تفسد أحد الأحاديث بحثاً عن الحقيقة. وللذاكرة أحياناً بعض الطفرات التي لا يمكن التحكم بها والقادرة على قتل الحديث. وعندما يكون الضغط الانفعالي قوياً، فهذا الخطر يكمن لمن يتحدث ويتربص به. والأمر نفسه أيضاً يحدث في أثناء طرح إحدى القضايا، وفي المقابلات وجهاً لوجه على شاشة التلفزيون التي فيها مجازفة قوية، أو المقابلات التي تحدث لانتقاء عاملين لتشغيلهم. والذاكرة التي تفتح كل شيء شرط للموهبة الترابطية بالتأكيد، غير أنها تصبح في بعض الحالات مصدراً للأفخاخ والمكائد للإيقاع بشخص ما.

الخلاصة: إن قليلاً من النظام لا يضر. ولا يستحسن قول كل ما يخطر في البال. وعلى العكس، إن العفوية، وهي ضمانة الموهبة الترابطية، هي في الأغلب، أكثر مما يعتقد، نتيجة عمل غامض للذاكرة القادرة على أن تقدم في اللحظة المناسبة رداً سريعاً محكماً.

## موهبة التبحر: (الذاكرة — الشغف)

للأشخاص الناجحين مهارة دائمة وفكرة راسخة، ومجال معرفة متميز، يعملون على توسيعه حتى يوشك أن يبلغ درجة التبحر. إنه جتهم الخاصة، التي يعتنون بها بسعادة. وقائمة مجالاتهم مرتبطة بآلاف المصادر الثقافية والحضارية. إن السينما والحديقة ومجموعة الطوايع والرياضات والتاريخ والعلوم الطبيعية والسيارات القديمة والأدب والتصوير وكذلك بعض وسائل التمرن على ذاكرة مساعدة، هي أخت التبحر.



وعند هذا الحد يصبح الشخص الشديد الشغف بالموسوعات موسوعة متقلة . وذاكرته المتخصصة تذهل الشخص الجاهل . « ماذا يفعل ليتذكر هذا كله ؟ » . وهم أنفسهم يدهشون لهذه الذاكرة ، لأنهم ليسوا في حى ذاكرة مألوفة جداً ، بالنسبة للأمور الحياتية الأخرى عموماً . فهل في هذا ما يدهش ؟ يكاد يكون مدهشاً . فهذه الذاكرة المساعدة تعمل ، في الواقع ، من غير تماس بالآخرين ، وداخل دائرة مغلقة . ويكون نقد العالم العلامة لاذعاً لها أحياناً : « غبار ساقط من كتاب في جمجمة فارغة » ، بهذه العبارة عبّر الأمريكي امبرواز بيرس عن سخطه في مؤلفه « قاموس ابليس » . إنها كمية هائلة من المعارف المطبوعة في دماغ بشري . وقد أشاد ل . بويل في مؤلفه « صبح السحرة » بالتبحر السخي المعطاء عند جاك بيرنيه الذي يمثل مكتبة يمكن للمرء أن يتصفحها بسرعة ، ارتجالاً ، ومصادفة ، في إحدى المحادثات .

التبحر ملجأ ثمين وقيم يثير السخط أو يفتن بسحره . وهو من صفات الذاكرة . ولما كان يؤخذ عليه أنه غاية بحد ذاته ، فقد راح ضحية الازدراء لأنه لم يعد إلا من لوازم رغبة أنانية : هي الجمع والتكديس ، والشهرة ضمن حلقة مغلقة من مجموعة أشخاص ، والهروب من العالم الخارجي والتفرد للذات ، عبر الهدف والمعرفة والأداة . ويقال عن يميني بعيداً جداً في الخبرة والاستكشاف : « إنه لم يعد يفكر إلا في هذا » . حتى وإن لم يعد العلامة اليوم يهتم إلا بمجال خاص من العلوم والأفكار أو الفنون ، فإن نقيصته هذه تخرجه . فذاكرته الأسيرة تنهل النباهة والقدرة على العمل لديه من الإعادة والتكرار والأفكار الثابتة والمقارنة . ويتحدثه إلى نفسه ، وهو يتردد على مجالس المطلعين ، ويتوَّع المراجع المحيطة به من كتب ومجلات وأشرطة تسجيل ( كاسيت ) وأفلام ، يمكن للعلامة المعاصر أن يتخلى عن جزء من حريته في الاختيار . ولما كان منظّم مجموعات ، فهو يتماسك بمعونة فائض الحاجات والمتطلبات . وتتعب ذاكرته لكثرة إعادة تكوين البراهين على كفاءته . ويخزن المعلومات ليعرف منها المزيد حتى يروي ظمأه المتزايد . ( الذاكرة — الشغف ) تجاربه ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً وهي تشعر بعذاب كبير . فهي أداة ووسيلة ، وليست غاية أبداً للحد الأدنى من المعرفة . والوسط المحيط بها وحده هو الذي يميز فيها المحنة الشديدة والكفاءات المدهشة . وتعرف الذاكرة أيضاً أن تكون الوسيلة المؤثرة السخية لرغبات الذهن ، في السراء والضراء . وموهبة التبحر هي إحدى معطيات النجاح : إنها نوع من الاستثمار الشخصي ، وطريقة لحياة حصّة زهيدة من العالم القائم ، وتضحية في سبيل الشمولية . إنها أحياناً ردة فعل على اخفاقات مدرسية سابقة .

## الموهبة الحازمة : ( الذاكرة — الإرادة )

إن الرغبة في تجميع المعطيات اللازمة لحل مشكلة ما ، وإيجاد حل ما ، « وبذل جهد في البحث »

تنمي الموهبة الحازمة ، وهي ضمان النجاح في حياة تفرض الخيار ، والالتزام ، وقول ما يراد قوله . وباختصار ، اتخاذ القرار .

يخطئ المرء حين يسيء تقدير قيمة العلاقات بين الذاكرة وروح القرار . والحيرة والاضطراب دلالة في معظم الأحيان على حدوث نقص ما ، وهذا ما يشير إليه فائض العناصر الداخلة في الحساب . والأشخاص المتمتعون بذاكرة جيدة أسهل انتقالاً إلى مرحلة الفعل . فإن كنت قادراً على أن أجمع بسرعة كبيرة المعلومات اللازمة ، فسأكون أقدر على الاختيار الصحيح ، وإبداء الموافقة أو وضع التوقيع بكل بساطة . وكذلك قد يفوت المرء فرصة ، لأنه لم يعد يتذكر قيمة عرض ما ومواصفات انتاج ما ، فيؤجل فرصة مناسبة لن تتكرر في المستقبل القريب .

يعرف المرء ، في المهن التجارية ، أهمية الذاكرة عندما يكون المطلوب اصداً حكم سريع ، وإجراء مقارنة وتقويم . حتى وإن تراجعت ممارسة «أوافق» فيجب أن تتمكن ، في بعض الحالات ، من اتخاذ القرار بسرعة ، من غير أن ترجع إلى ملفاتك .

كذلك الحال ، في أثناء إحدى المفاوضات ، فالقرار الصائب يكون غالباً متعلقاً بالذاكرة . وبعض المشاكل الدقيقة تتطلب مقارنة سريعة للمعطيات السابقة بالحجج والبراهين التي يقدمها محاورك أو محدثك . ويجب أن تعرف متى تهرع إلى الفرصة السانحة أو تحجم عنها . والقرار امتحان للنفس ، وإرادة الالتزام تجد سنداً لها في الجاهزية الجيدة أمام ثوابت اللعبة كافة . وعندما لا تتبين الأمور بوضوح ، ولا تذكر بالضبط ما قيل سابقاً ، ويكون عليك أن تراجع سجلاتك ، فإنك ستؤخر ، عموماً ، اتخاذ قرارك . وهذا ، من ناحية ثانية ، هو الأفضل ! .

إن قرار توجيه حديث ما وجهة معينة يتعلق بما بقي في الذاكرة من الأحاديث السابقة المتبادلة . وغالباً ما يشكو المرء من أن الحديث أخذ وجهة غير مواتية ، لكن قد يكون وراء هذا سوء تسجيل المعطيات وعدم كفاية الملاحظات المدونة ، وعدم التثبت من جمع كل ما كان ضرورياً ، في بعض الحالات ، للبت في الأمر . وإن الامتلاك الجيد لناصية مضامين الاتصال بالآخرين أمر لا بد منه لاتخاذ القرار في ظروف جيدة مواتية .

## الفصل

٢

# الذاكرات الثلاث

---

«أعظم اكتشاف في القرن الثامن عشر، هو  
اكتشاف ظاهرة الذاكرة»

غ. بوليه

تدل آخر الأبحاث العلمية في الذاكرة، على أن الدماغ يملك ثلاثة مستويات من التذكر: التذكر  
لمدة قصيرة جداً، ولمدة قصيرة فقط، ولمدة طويلة.

كل منا يعرف جيداً ما يلي: هناك معلومات يحفظها المرء لبضع ثوان، وهي ما تستغرقه ردة الفعل  
المباشرة، وهي نوع من الذاكرة الآنية. وهناك معلومات أخرى ينلّل يذكرها المرء مدة كافية — لتقديم  
امتحان مثلاً—، وهذه ثمرة ذاكرة دقيقة. أما بعض المعلومات الأخرى، أخيراً، وهي التي ستبقى محفورة  
في الذهن طوال الحياة، فتشكل الرصيد في ذاكرة انفعالية.

## الذاكرة الآنية

لا شيء مما نتلقنه يطبع في الذاكرة أو ينسى آلياً، فالمعلومات الواردة تخزن، في الأرجح، لفترات تختلف مدتها، وفي حالة الذاكرة القصيرة جداً، يتم نسيانها بعد ١٠ ثوان حتى ٢٠ ثانية. إنها مثلاً، ذاكرة سائق السيارة، الذي يحسب في متابعة طريقة حساب لافتات نظام السير، وعمل الإشارات الضوئية الثلاثية الألوان، وكثافة حركة السير، ناظراً إلى اليمين واليسار والأمام والخلف، للتقيد بأولوية السير والأفضلية في اللحظة المناسبة، ولا سيما لتجنب الحوادث. ولا تمضي بضع دقائق حتى تصبح هذه الأحاسيس كلها طي النسيان. والسائقون القادرون في نهاية رحلتهم على تذكر جميع الإشارات التي أولوها اهتمامهم نادرون. لهذا فإن السائقين في سباقات السيارات (الرالي) يستعينون بملاح مرافق يدهم مسبقاً على جميع معالم طريق السباق المعروفة. وكذلك حال المتزلجين الذين يستعرضون في ذاكرتهم — وتؤديها حركاتهم — جميع المحاور في التزلج المتعرج وتعاقب المنافذ.

جميع المدارك الحسية والمرئية والسمعية واللمسية تدور، أولاً، في دماغنا بشكل تيار من الذبذبات الكهربائية ولا يحتفظ بها إلا مدة ١٠ — ٢٠ ثانية. وإذا لم يبد المرء اهتماماً بها، أو لم تتعلق هذه المدارك بأي خبر آخر موجود سابقاً، فما عليها إلا أن تمر وتغير. وتأخذ طريقها مباشرة إلى الأعصاب المحركة وتتحول إلى حركات عضلية من غير أن تزيد عبء خلايانا الدماغية. ويشبه ف. فستر<sup>(١)</sup> هذه الطريقة «بالبقاء القصير لصورة ما على لوح فسفوري». وهذه الذاكرة القصيرة جداً تؤدي بشكل من الأشكال دوراً اصطفاً. فهي تريح الدماغ من جميع المعلومات التي لا جدوى من ازعاج النفس بها أمداً طويلاً: كرقم الهاتف غير الهام، وضوء المرور الأحمر، وإشارة القطار الذي سيمر.

## الذاكرة الدقيقة (الأمينة)

بعد أن تأخذ المعلومة الجديدة طريقها، أولاً، إلى الدارة المغلقة في الذاكرة القصيرة جداً المختصة بالتذكر لمدة قصيرة جداً، تمضي في حال سبيلها، إن لم تتمكن من التعلق بمعلومات أخرى سبق معرفتها أو إذا ظلت شدة التحريض، الذي أثارته، ضعيفة. أما إذا ما أثارت، على العكس، صدى ذكرى موجودة أو دُعمت إرادياً أو عفوية خلال عشر ثوان أو عشرين تعمل فيها الذاكرة مدة قصيرة جداً، فإن التيار الإيوني يتحول ويمر بديله في الذاكرة مدة قصيرة فقط. ويشبه أحد العلماء هذه المرحلة الثانية بالصورة

(١) فريدريك فستر: «فكر، تعلم، انس»، ١٩٨٤، دولاشو ونستله.

التي نلتقطها خلال لحظة الإضاءة القصيرة لكي نطبعها على الفيلم . وهذا كله يشبه صورة تثبتها بالضغط على زر التقاط الصور في آلة التصوير ، وهذا يمكننا أن نجتمع انطباعات سريعة الزوال من الذكريات المفهرسة ، بأن نضمها إلى انطباعات أخرى إرادية أو من غير علم منا .

هذه الذاكرة يمكن الاستفادة منها خلال مدة عشرين دقيقة . وليس المقصود أيضاً ترك أثر نهائي : فقد يدرك ذلك كل شخص عندما ينسى بعض المعلومات أو الأحداث التي جمعها ، مع ذلك ، بنشاط بسبب فائدتها . إذ تسمعهم يقولون : « لم أعد أذكر عنوان هذا الكتاب ، ومع ذلك ، فقد استهواني » . ماذا يحدث بعد عشرين دقيقة ؟ .

أول الأجابة التي يمكن للعلم أن يقدمها اليوم ، تدعو إلى التفكير في أن المعلومة ، بعد اجتيازها المرحلة الأولى ، من ذبذبات الإدراك وحدها ، تخضع لعملية ترميز ومعالجة تقوم بها مختلف الجزيئات ، لتخزينها في مجموع الدماغ .

إن الخلايا العصبية ، عندما تتأثر ببعض ذبذبات الإدراك أو بذبذبات خلايا أخرى ، تبدأ في إنتاج الـ « آر » ( ويعني الحمض النووي ) لتجسيد ذكرى الإدراك ، أي جعل هذه الذكرى شيئاً مادياً . وإنتاج « الآرن » المطابق قد يدوم نحو عشرين دقيقة ، وقد يتحلل في نهايتها ، لأن دوره الوحيد هو أن يستخدم كداعم لإنتاج البروتين بغية زيادة عدد الخلايا . لكن البروتينات التي يشكلها الآرن من خلية عصبية لا يمكنها أن تساهم في ردود الفعل التحولية ( الأيضية ) هذه . ولا سيما أن الخلايا الدماغية تتوقف عن التكاثر بعد الولادة . وتبدو الخلية العصبية إذاً وهي تسند وظيفة أخرى إلى هذه البروتينات المتكونة : إذ تضعها في أماكن محددة ، حتى إنها تضعها أحياناً في الأشواك العصبية ، التي هي نقاط الاتصال بين الخلايا العصبية .

إذا توقف تركيب البروتين في أثناء الدقائق العشرين التالية للإدراك الأصلي ، فإن جميع المعلومات الجاري تخزينها تتلاشى ، كما في حالة الذاكرة قصيرة المدة جداً . وقد يكون مرد هذا التوقف إلى بعض التشابكات ، كحالة مفاجئة من الضغط ( حادث سيارة ، سقوط ، صدمة انفعالية ... ) ، تدفق معلومات متناقضة تلغي بعضها تدريجياً أو تجعل تداعي الأفكار مختلطاً أو غير ممكن .

إن الذاكرة القصيرة الأمد ، إجمالاً ، قد تشكل لحظة متميزة قد تبرز في أثنائها بذور الذاكرة الطويلة الأمد . غير أن التثبيت النهائي متعلق بكمية الأفكار المتداخلة ونوعيتها والوسط الذي حدثت فيه .

## الذاكرة الانفعالية

قد تعادل الذاكرة القصيرة إذاً تظهر النسخة السالبة للفيلم ، لكن للاحتفاظ بصورة يمكن أن

تضمحل، يجب أن نغمر النسخة المظهرة في وعاء يحتوي مادة مثينة، وهذه الطريقة تماثل انتاج البروتينات وتخزينها، أي تشبه سياق ما يحدث في الذاكرة على المدى الطويل. وبهذا نرى، أن المعلومات الملتقطة، التي تم من أجلها التركيب البروتيني، قد تُخزّن نهائياً في الذاكرة، بعد عشرين دقيقة، وأصبحت، منطقياً، في متناول اليد عند الطلب.

تظهر لنا حقيقة التجربة اليومية، مع ذلك، أن الأمور ليست بهذه السهولة. فما يضايقنا، خيبة أملنا أو يأسنا من جراء ما يلي:

- المعلومات التي أردنا حفظها، من غير أن يسعنا ذلك.
  - المعلومات التي حفظناها بالتأكيد، لكن مدة معينة فقط.
  - المعلومات التي قد نود نسيانها تماماً، غير أنها محفورة في مخيلتنا.
- تتيح الأبحاث الجارية تقديم تفسيرين لهذه الظواهر.

#### ١ — نمط الحياة

إن عدم «التذكر ثانية» لمعلومة ما، مع أنها مخزونة في إحدى نواحي دماغنا، يمكن أن ينجم من محاصرة التماسات بين الخلايا العصبية، مما يحول دون الاتصالات المتوقعة. وقد لوحظ أن مواقف الضغط، التي تحدث لاحقاً، تتمكن، عندما تكون ذات قوة مفرطة أو متكررة، من محاصرة مجموعات كاملة من نقاط التشابك العصبي. وبالنتيجة، إن الحياة المرهقة أو التي تتحمل عبئاً أنفعالياً مفرط الشدة توجد ظروف النسيان التدريجي.

#### ٢ — نوعية التسجيل

في الشبكة المؤلفة من الخلايا العصبية، بعض طرق التداعي والارتباط المثقبة جيداً في الدماغ. وينجم من هذا حركة دوران أفضل للذبذبات، وبالتالي زيادة إمكانات الاتصالات اللاحقة، أي إعادة تنشيط الشبكات بوتيرة عالية، هذا ما ينشأ.. بينما تبقى الطرق الأخرى مستعدة جاهزة للاستخدام.

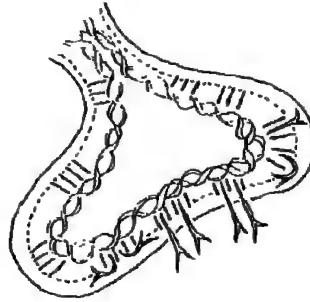
أظهر حديثاً غراي لنتش، وهو بروفيسور في مبحث الأعصاب في جامعة كاليفورنيا (ارفين)، أن تلافيف الدماغ التي لها شكل حصان البحر والواقعة على الوجه الداخلي لكل نصف كرة الدماغ، استمراراً لتلافيف الفص الصدغي، هي منطقة حساسة على الأخص، ولا بد منها للتذكر. والحال أن هذه المنطقة أيضاً عنصر أساسي في جهاز الانفعال، وهذا لا يتناقض البتة مع وظيفتها في التذكر. وقد سبق لعلماء النفس أن لاحظوا، منذ وقت طويل، «أن التقاط حدث بأسلوب الانفعال أفضل حفظاً بكثير من حدث ذي احساس محايد».

إضافة إلى ذلك، وبفضل جهود بايز، فإن علماء فيزيولوجيا الأعصاب يعرفون اليوم أن دخول

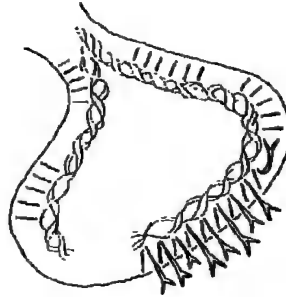
تلافيف الدماغ المسماة حصان البحر في العمل يثير هياج الجهاز الصدغي كله (مجموع جهاز الانفعال) الذي يبدأ العمل بطريقة مكررة. والسائل العصبي الخارج من تلافيف حصان البحر يمر بدورة معقدة قبل أن يعود إليها ويخرج منها ثانية في جولة جديدة، ومدة هذا الذهاب والعودة متناسبة مع شدة الانفعال. يمر كل شيء إذاً، كما لو أن الانفعال، من ناحية فيزيولوجية الجهاز العصبي، سبق أن كان نوعاً من التكرار، على غرار التكرار الذي يتيح للطالب حفظ حكاية ما.

والأحدث من ذلك أيضاً، أنه اكتشف أن خلايا تلافيف حصان البحر إذا ما تلاءمت مع هذه الظواهر ذات الأصداء، فذلك لقدرتها على أن تُحَرَّض بسهولة بعد أن نشطت بشدة كافية. وفي الواقع، عندما تكون المعلومة محملة ببعض الطاقة الانفعالية، أو تكرر كثيراً وصولها إلى الدماغ، فإنها تترجم إلى سلسلة متواصلة من السائل العصبي الذي ينشط خلايا حصان البحر. وتكرر السائل العصبي يزيد دخول ايونات الكالسيوم إلى نقاط تشابك الأشواك العصبية زيادة كبيرة. وهذا الدخول، بالجملة، لايونات الكالسيوم، يطلق ردة فعل متسلسلة، تنتهي بتعديل شكل الأشواك العصبية، التي تستدير نهاياتها المنبسطة وتمتلئ لكونها جهاز استقبال. وحتى عندما تتوقف التنشيطات وتنسحب جميع ايونات الكالسيوم، فإن هذه التعديلات ستبقى، واضحة الخلية العصبية في حالة من قابلية التأثير أو الانفعال: إذ

المرحلة الأولى:  
قبل التنشيط



المرحلة الثانية:  
بعد التنشيط



تمثيل الزر الواقع في طرف خلية عصبية دماغية

لأنها تحوز منذ ذلك الحين على عدد أكبر من أجهزة الاستقبال، وتمثل من حيث شكلها مدخلاً أكثر سهولة للسائل العصبي، وتستقبل بسهولة أكبر كل تنشيط لاحق يتصف بالطبيعة نفسها.

الخلاصة، إن الخلية العصبية «تتسم» على الدوام بأنها تأخذ شكل المعلومة التي تلقتها: لقد حفظتها في ذاكرتها.

## العرض والتسجيل والتذكر

على ضوء القواعد البيولوجية للذاكرة، يبدو أن مستوى تثبيت المعلومة يتبدل تبعاً لنية الاحتفاظ بها، وللأهمية المعطاة للنتيجة المنتظرة والتجربة الانفعالية التي يمر بها المرء. ويجري كل شيء على ثلاث مراحل: العرض، التسجيل، التذكر. ففي لحظة العرض، يتخذ القرار بإطلاق حركة تيارات التسجيل، لأجل طويل أو قصير، وهكذا يتحدد وجود التذكر وصعوبته أو سهولته. ومن الممكن، منذ ذلك الحين، استخراج بعض التسجيلات لتحسين طريقة استعمال الذاكرة.

### ١ — في سبيل العرض

ينتقي الدماغ ما يراه حسب مواقفه وفوائده وبواعثه، وكذلك لأمد طويل حسب انفعالاته. فعلينا إذاً أن نلزم أنفسنا وننظر إلى الوسط المحيط بنا، كما يلي:

- بذهن منفتح يحب الاطلاع ونشط.
- بمشاركة انفعالية.
- بحافز متيقظ ودقيق.
- بانتباه متواصل ومتعدد الحواس.
- بالسيطرة على الانفعال.

### ٢ — التسجيل

رأينا أن التذكر لمدة قصيرة جداً هو أول مصفأة للإدراكات والانطباعات الجديدة. وبوسعنا أن نحول دون زوالها، وذلك بزيادة تنشيطها مدة بضع ثوان. أما الانتقاء أو الاصطفاء الثاني الذي يقرم به دماغنا فيتعلق بكمية الأفكار المتداعية (المتجمعة) التي تتولد على هذه الشاكلة، ونوعية هذه التداعيات. وفي هذه المرحلة من التذكر، يصبح من الضروري بالنتيجة ما يلي:

- تنظيم تداعيات الأفكار التي تعتمل فينا.
- التحريض الإرادي لمعدل التداعيات بتقانات محددة (إعادة صياغة التداعيات، وتدوينها...).



— الحد من التداخلات (تدفق المعلومات المتعاكسة ، والغامضة ، أو المفرطة السرعة) .

٣ — التذكر

الذاكرة الطويلة الأمد هي حصيلة « انطباع » الخلايا العصبية بواسطة الحركة المتكررة للمعلومة الملتقطة . ويجب ألا ننسى أن معلومة ملتقطة على الطريقة الانفعالية تطلق طبيعياً عمل الجهاز المحيطي المتكرر . ولتسهيل التذكر وتثبيتته لأطول مدة ممكنة ، من المهم إذا ما يلي :

— إعادة تنشيط المعلومات المسجلة بانتظام .

— الإبقاء على الذهن متيقظاً مستنفراً .

— الحد من الضغط العلائقي (الناجم عن علاقة الفرد بالآخرين) .

### للمراجعة باختصار

١ — ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟ .

٢ — اختر ثلاث نقاط تراها ذات فائدة قصوى لذاكرتك .

٣ — متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق .

## من أسباب نجاح الذاكرة

« للصحة السليمة أو العليقة على السوء تأثير  
في فلسفتنا »

أ. دو شوليو

لا يكمن مفتاح الذاكرة الآمنة في امتلاك قائمة من الوسائل « والمهارات » للحفاظ فحسب . بل يكمن بالأحرى في استعداد كل شخص لتوظيف الظروف والسلوك والتصرفات توظيفاً يسهل له المهمة . يقول الدكتور بول شوشار<sup>(١)</sup> : « الذاكرة الضعيفة واحتشاء عضلة القلب ( الجلطة الدموية ) هما من مصدر واحد : وهو اختلال المراكز التنظيمية الدماغية ، بسبب التعب ، وسوء التغذية الصحية ، والتخادي في افعال التمرين البدني » . فالذاكرة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة .

---

(١) الدكتور بول شوشار « معرفة الذاكرة والسيطرة عليها » ١٩٦٨ ، طبعة ريتز ، باريس .

## من نصف كرة الدماغ إلى النصف الآخر

يولد الطفل ويصير النور بدماغ أكبر من مثيله لدى الأجناس الأخرى. وفي السن السادسة من عمره، يبلغ ٩٠٪ من حجمه الكلي. ويتضمن نموه اللاحق، خصوصاً، زيادة عدد مراكز الاتصال بين الخلايا العصبية بوساطة الخيرات المكتسبة من التعلم. فالمدخ البشري إذاً غني جداً وكثير التنوع. وتتيح آخر اكتشافات علماء البيولوجيا فهماً أفضل لعمله، وتفسح المجال لاستخلاص منه بعض الإرشادات العملية.

في نهاية القرن التاسع عشر، كان الفرنسي بول بروكا والألماني كارل فرنريك الرائدان الأوربيين في التخصص الدماغي. وقد أوضحت خبرتهما وتجاربهما أن نصف كرة الدماغ الأيسر هو مقر الكلام والكتابة. ولهذا ظل هذا النصف زمناً طويلاً يعد المدخ «النبيل» في حين ظل نصف كرة الدماغ الأيمن يعد ثانوياً.

كذلك أظهر حديثاً العلماء الأمريكيون الثلاثة سبيري وبوجن وغازانيا مدى أهمية نصف كرة الدماغ الأيمن، ولا سيما للتفكير المكاني المنظور والتفكير الشامل. وأثبتوا بذلك أن النصفين يكمل أحدهما الآخر. لأن التخصص لا يعني الانفصال والاستقلال: فهناك رابط بين نصفي كرة الدماغ، وهو حبل مؤلف من مليونين من الألياف العصبية، إنه الجسم الجاسئ الذي يتيح الاتصال بين الجسمين نصف الكرويين للمخ.

ينتقل بعض الأشخاص بسهولة من نصف كروي إلى الآخر حسب الحاجات. وآخرون أكثر تأثراً بما «يفضله الدماغ». وهذا على الأرجح، مادفع مونتسكيو إلى القول: «إني شارد الدهن، ولا ذاكرة عندي إلا في القلب».

مع هذا التفضيل الدماغي أو من دونه، يستحسن تنمية الطاقة الكامنة لكل نصف كروي وتحريض العبور بين النصفين للإبقاء على الدماغ في كامل طاقته.

ونحن نذهب ونأقي بين نصفي كرة الدماغ تبعاً لما يتطلبه نشاطنا من احتياجات. ويمكن أن نعد أن التوزيع بين النصفين الكرويين يتم على الشكل التالي:

النصف الأيسر	النصف الأيمن
شفوي تحليلي مستمر (خطي) واضح تسلسلي منطقي مجرد عقلي وقتي نشط	غير شفوي فتي متقطع (شامل) قياسي منتشر رمزي مادي حدسي غير وقتي تأملي

## لتشيط النصف الكروي الأيسر

نورد بعض التمارين التي تعتمد على المنطق ، وعلى الاستنتاج ، وعلى الاستدلال .

١ - أوجد اللفظة الدخيلة

أحمر	كبير	المشي	تنورة	بنفسجة
أخضر	صغير	الأكل	وشاح	وردة
أزرق	ضيق	الركض	قميص رياضي	قرنفلة
بنفسجي	قديم	التزلج	سروال	شريط حاشية الثوب
برتقالي	واسع	التسلق	حصان	ترنجان (نبات بري أزرق الزهر)
رغول	طويل	القفز	بيريه (طاقية)	خشخاش
أصفر	قصير	ركوب الدراجة	حزام	عود الصليب (عشب للتزيين)

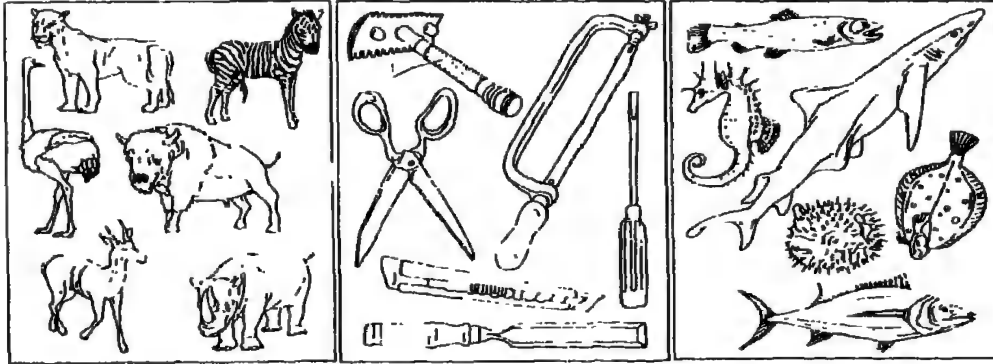
٢- ماهو العدد الناقص

١	١	٩	١٠
٢	٢	٣	٤
٣	٤	٥	٦

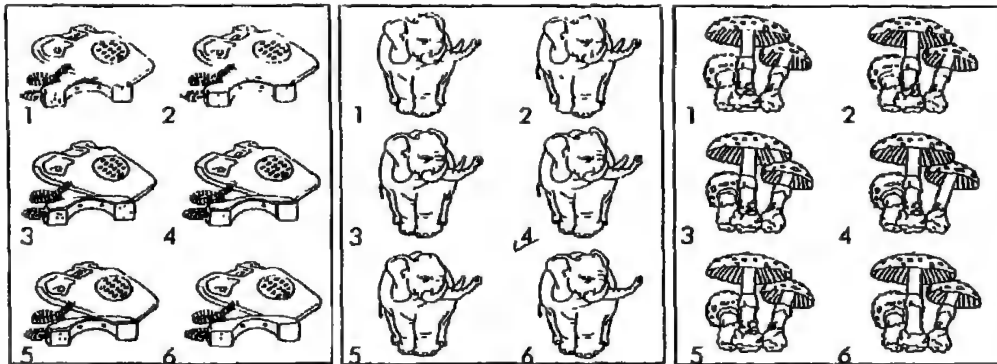
١	٢	٤	٦
٢	٣	٦	٨
٣	٦	٨	١٢

١	٩	١٠	٨
١٣	٢	٧	١٥
١٤	٦	٣	١٦
٥	١١	٩	٤

٣- أوجد الرسم الدخيل



٤- ابحث عن الشبيه (الرسمين المتماثلين)



## لغز يقدمه ميشيل آملان: عُطْلَ منهكة

كانت جثة كريستينا روسيتي المحلولة الشعر تطفو فوق مياه الجب منذ بداية الصيف ، وكانت فوهة الجب مغطاة ببلاطة من الفرانيت يبلغ وزنها نحو مئة كيلوغرام ، وكان أحد الأجداد قد زينها بأصص من نبات إبرة الراعي .

كانت البئر تزين الفناء الأساسي الصغير في المقر الصيفي لآل روسيتي . كان الأب باولو ، عجوزاً أشيب الشعر قد جمع ثروته من استيراد الألبسة ، وكان قد دعا ابنته كريستينا في ذكرى الشاعرة الإنكليزية ، التي كانت زوجته المتوفاة تعتقد أنه من ذريتها . وكان آلدو روسيتي الابن ، الذي يدير عمل أبيه الآن ، يقضي كل صيف أيامه كلها في توركواي ، في هذا القصر الريفي الصغير مع زوجته ريكا ، وهي امرأة نحيفة خجول كانت تكتب قصصاً غرامية باسم مستعار هو اوريشيديا دو فير . أما بقية من كانوا يحيطون بكريستينا منذ سنوات طويلة ، فهم عم مقعد بسبب الروماتيزم ، يدعى جيانبي ، وعمة مصابة بالتهاب المفاصل تدعى كليمنتينا ، وهناك اندريو ، وهو فتى في الرابعة عشرة من عمره تبناه آلدو وروبيكا ...

في الظلام ، على عمق يزيد على عشرة أمتار ، أصبحت الجثة ممزقة الآن إرباً إرباً . وكان بعض الشعر وجزيئات اللحم تخرج أحياناً مع الماء الذي تسحبه المضخة من البئر لتغذية البيت كله ، وإذا ما عبرت مختلف المصافي المهترئة ، فبوسعها الخروج من الصنبور . وكان القاتل يعرف هذا ، ولهذا السبب ، كان يمتنع عن شرب الماء المأخوذ من الصنبور . غير أنه كان مرغماً على الاغتسال ، وفكرة وجود الجثة في البئر التي تلازمه ، غالباً ما كانت تترك لطبخت حمراء على جسمه كله ، كما لو أن الذنب الذي ارتكبه يريد أن يظهر على الملأ .

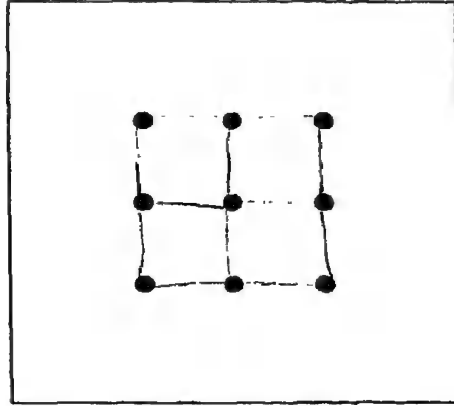
كانت كريستينا قد عاشت ثمانية وثلاثين عاماً متنوعة الصحة . ولم يشر أحد إلى اختفائها ، لأنها غالباً ما كانت تعلن أنها قد ترحل يوماً ما . لقد أخفقت كريستينا في كل شيء ، حتى رحيلها . فمن الذي قتل كريستينا روسيتي ؟

عن مجلة: «حادث الخميس (١٣-١٩ آب ١٩٨٧)»

## لتنشيط النصف الكروي الأيمن

نورد بعض التمارين التي تستعين بالخيال أو القياس، والتي تفترض الخروج عن حدود إطار المرجع المعتاد.

١ — صل بين النقاط التسع بأربعة خطوط مستقيمة من غير أن ترفع القلم عن الورقة



٢ — أوجد علاقة تداع فكري تتيح حفظ جميع هذه الأحرف من غير أن تحفظها غيباً

P	E	O	A	E	O
I	Q	U	M	P	U
E	U	L	A	A	S
R	I	E	S	S	S
R	R	N	S	M	E

### ٣- احباط الفخ

« منذ زمن طويل جداً، عندما كان يزج الأشخاص المدينون في السجن، استدان أحد التجار التعساء بعض المال من أحد الدائنين . وكان الدائن عجوزاً ودميماً، وكان يفكر في الزواج من ابنة التاجر، الشابة الجميلة . فعرض عليه إذا الصفقة التالية : ابنته مقابل دينه . وقد أصاب الذعر التاجر وابنته . غير أن الدائن تعهد بأن العناية الإلهية قد تختار ما تريد، وعرض عليهما أن يضع بحصة سوداء وأخرى بيضاء في كيس فارغ . وما على الفتاة إلا أن تسحب إحدى البحصتين . فإن خرجت البحصّة السوداء . تصبح زوجته ويعفى أبوها من دينه . أما إن خرجت البحصّة البيضاء، فستظل مع أبيها الذي سيعفى ، مع ذلك ، من دينه أيضاً . غير أنها إذا مارفضت القيام بهذه اللعبة، فسيلقي بأبيها في السجن وستموت هي من الجوع . وقد قبل التاجر مكرهاً... وخرج الثلاثة جميعاً إلى درب مليء بالحصى . وانحنى الدائن ليلتقط البحصتين . وبينما كان يلتقطهما، لاحظت الفتاة أنه التقط بحصتين سوداوين ليضعهما في الكيس . ثم طلب من الفتاة أن تسحب البحصّة التي ستقرر مصيرها ومصير أبيها .

« تصوّر أنك ابنة التاجر هذه، فماذا تصنع عندما تكون في مكانها؟ » .

(انظر حلول هذه التمارين في آخر الفصل الصفحتان ٧١، ٧٢) .

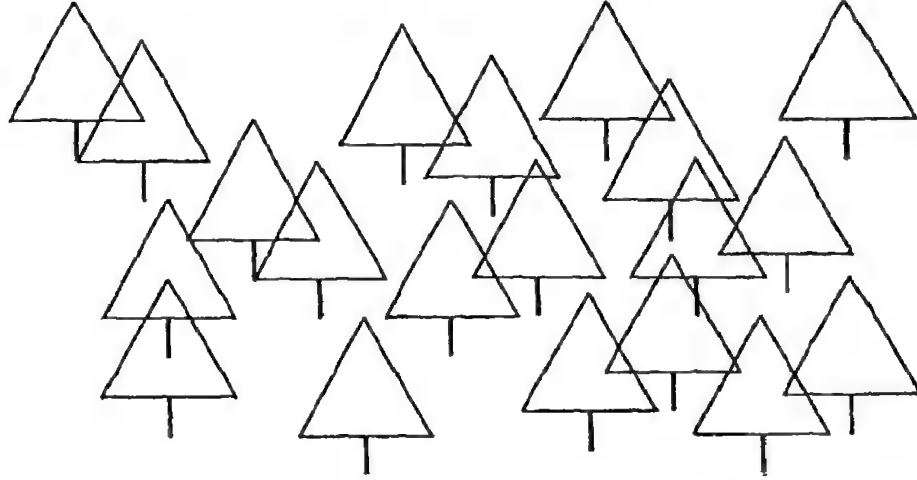
## الفحص الدماغي

لا يأمن أحد وجود فجوة في الذاكرة . غير أن مثل هذا النوع من الظواهر يميل إلى التجدد ، ويؤول المطاف بالمرء إلى الإصابة بالقلق من الشيخوخة ومن هذه « الخلايا الصغيرة السنجابية اللون » . فمنذ العام ١٩٨٥، أصبح من الممكن إجراء تشخيص للذاكرة لتحديد لها، وللاطمئنان عليها، على الأغلب . المعهد الوطني للبحث في الوقاية من الشيخوخة الدماغية في مشفى بيستر، اقترح على العامة إجراء « فحص » حقيقي للدماغ . وقد شرحت هذا مونيك لوبونسان — لافيت، المختصة بسلوكولوجية الجهاز العصبي ومديرة المعهد قائلة : « ينطوي هدفنا على ثلاثة مستويات : الوقاية، والكشف المتوقع لاضطراب حقيقي، والبحث في هذه الحالة عن العلاج الأفضل لملاءمة، وتعلم عنه الطبيب المعالج » . فللتشخيص، هناك بطارية عند الباحثين في المعهد، لسبر المقاييس النفسية التي استخلصوها . وهذا يقومون نوعياً الذاكرة وعمل الدماغ .



## أَعْمَلْ نَشَاطَكَ الْإِدْرَاكِي (١)

آ — لاحظ خلال ١٠ ثوان مجموع أشجار الصنوبر هذه، وقل في أقل من ١٥ ثانية كم شجرة رأيت منها.



ب — لاحظ هذه اللوحة خلال ٣٠ ثانية.

1 P R T E O	2 M E N I N A O
3 N T A E M A U	4 F U E L I E L

قل في أقل من ٤٥ ثانية، ماهي الكلمة التي يمكنك تشكيلها في كل من هذه المستطيلات الأربعة، والكلمات الثلاث المؤلفه التي يمكنك تشكيلها بعد خلطها.

---

(١) تمارين وضعت مستوحاة من كتاب مونيك لوبونسان — لاقيت «ترويض الدماغ» طبعة ستوك، ١٩٨٧.

## الإجابات

. (Portefeuille) عجيزة (Porte-monnaie) حافظة نقود (Porte-manteau) معطف حامل  
الورقة ٤ / المظلي ٢ / الأول ٢ / الثانية ١ / ب  
أ - هناك في الصورة ٢٠ شجرة صنوبر .

## كشف العلامات

### العلامة

- آ - إجابة صحيحة في أقل من ١٥ ثانية ..... ٢  
— إجابة صحيحة في ١٥ ثانية ..... ١  
— إجابة صحيحة في أكثر من ١٥ ثانية ..... ٠  
ب - ٧ إجابات صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية ..... ٣  
— ٥ - ٦ إجابات صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية ..... ٢  
— ٢ - ٣ إجابات صحيحة في دقيقة واحدة ..... ١  
— أقل من إجابتين صحيحتين في دقيقة واحدة ..... ٠

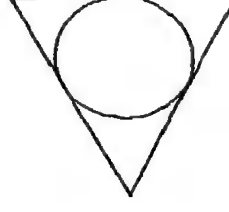
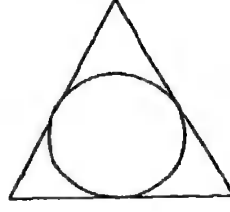
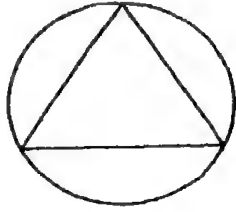


مجموع نشاطك الإدراكي .... (آ+ب) ....

## أعمل فكرك المنطقي

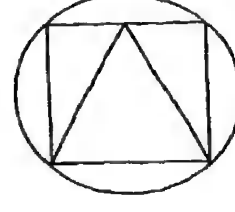
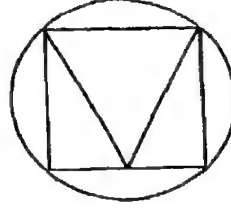
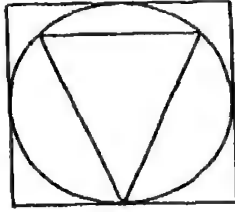
آ - لاحظ هذه الأشكال خلال ١٥ ثانية واعط نفسك مهلة ٤٥ ثانية لتستخلص منها الأشكال التي يجب أن تظهر في نهاية كل متتالية .

1/



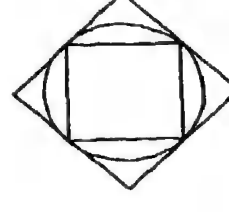
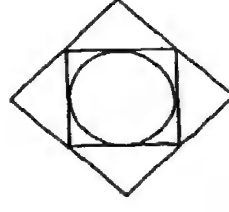
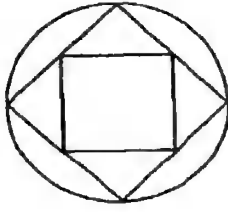
-----

2/



-----

3/



-----

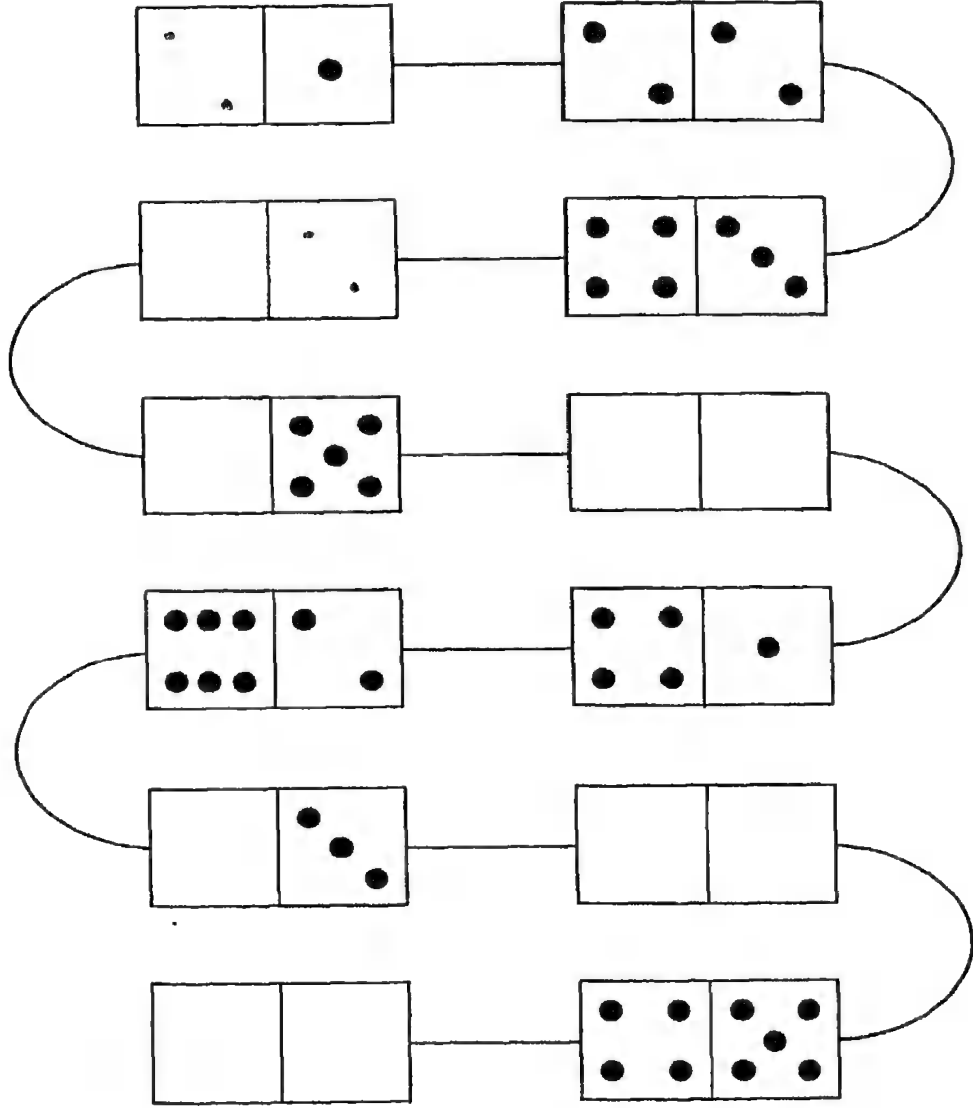
انظر الجواب في الصفحة (٥٧)

## كشف العلامات

### العلامة

- ٣ — إجابات صحيحة في ٤٥ ثانية .....
- ٢ — إجابتان صحيحتان في ٤٥ ثانية .....
- ١ — إجابة واحدة صحيحة في ٤٥ ثانية .....

ب — لاحظ هذه السلسلة المنطقية من أحجار الدومينو خلال ٢٠ ثانية وأكمل أحجار الدومينو الناقصة في أقل من دقيقتين ، مطبقاً مبدأ التسلسل .



انظر الجواب في الصفحة (٥٧)

### كشف العلامات

العلامة

٤ — إجابات صحيحة في أقل من دقيقتين ..... ٣

- ٣ — إجابات صحيحة في أقل من دقيقتين ..... ٢
- إجابتان صحيحتان في أقل من دقيقتين ..... ١
- إجابة واحدة صحيحة أو لا شيء في أكثر من دقيقتين ..... ٠



مجموع فكري المنطقي .... (آ+ب) ....

### أعمل نشاطك الشفوي

لاحظ هذه الشبكة من الأحرف خلال ٣٠ ثانية، ثم ضع في المربعات الرمادية الفارغة أحرفاً تجعل جميع الكلمات المشكلة معنى، في أقل من ٣ دقائق.

ن	ا	ج	ن	ذ	ا	ب	ل	ا
م					و			ق
ب					ب	ي	هـ	ر
ا				ر		ك		ن

### الإجابات

أولاً: الكلمات، ثم الحروف، ثم الكلمات

### كشف العلامات

العلامة

- ٤ — إجابات صحيحة في أقل من ٣ دقائق ..... ٥
- ٤ — إجابات صحيحة في ٣ دقائق ..... ٣

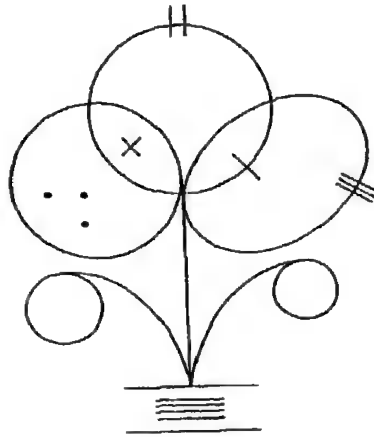
- ٤ إجابات صحيحة في أقل من ٥ دقائق..... ٢  
 — ٤ إجابات صحيحة في أكثر من ٥ دقائق..... ٠



مجموع نشاطك الشفوي....

### أُغْمِلْ ذاكرتك المباشرة

لاحظ هذا الشكل خلال ١٥ ثانية. ثم أغلق الكتاب وحاول أن ترسمه على ورقة بيضاء في أقل من دقيقة.



### كشف العلامات

العلامة

- إجابة صحيحة في أقل من دقيقة..... ٥  
 — إجابة صحيحة في دقيقة واحدة..... ٣  
 — إجابة صحيحة في أقل من دقيقتين..... ٢  
 — إجابة صحيحة في أكثر من دقيقتين..... ٠



مجموع ذاكرتك المباشرة....

## أَعْمَلْ ذَاكَرَتِكَ الْمَتَأَخَّرَةَ

من غير أن ترجع إلى الوراء، حاول في أقل من ٤٥ ثانية أن تجد مايلي :

- كم كان يوجد من أشجار الصنوبر .....
- ما هي الكلمات السبع التي شكلتها بالأحرف الواردة في التمرين الثاني .....
- ما هي أحجار الدومينو الأربع الناقصة .....

## كشف العلامات

### العلامة

- ٣ إجابات صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية .....
- ١٠ إجابتان صحيحتان في أقل من ٤٥ ثانية .....
- ٥ إجابة واحدة صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية .....
- ٣ إجابات أو إجابتان صحيحتان في أقل من دقيقة .....
- ٢ إجابة واحدة صحيحة أو أكثر في أكثر من دقيقة .....

مجموع ذاكرتك المتأخرة ....

## علامة الفاعلية

اجمع الآن نقاطك وعلاماتك لمعرفة علامة فاعليتك على النحو التالي :

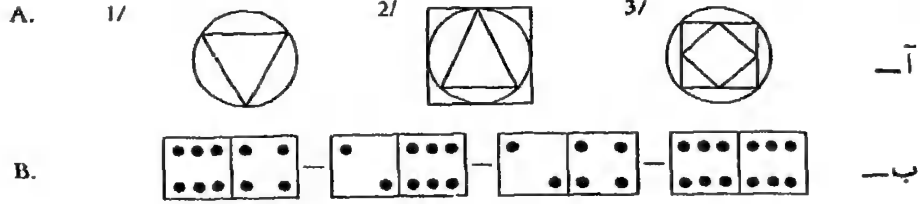
- ..... مجموع نشاطك الإدراكي
- ..... مجموع فكرك المنطقي
- ..... مجموع نشاطك الشفوي
- ..... مجموع ذاكرتك المباشرة
- ..... مجموع ذاكرتك المتأخرة

المجموع الكلي ٣٠/٠٠٠

إذا كانت العلامة أقل من الوسط (أقل من ١٥)، فقد آن الأوان لتهم بكفاءاتك وتتبع تدريباً منتظماً. وأنت تحتاج إلى معظم النصائح الواردة في هذا الكتاب.

### الإجابات عن تمارين «الفحص الدماغى»

أعمل فكرك المنطقي



في الجزء الأيسر من كل دومينو، تمر السلسلة من ٠ إلى ٦، من اثنتين إلى اثنتين، وهكذا دواليك، وفي الجزء الأيمن، تمر السلسلة من ١ إلى ٦ وهكذا دواليك.

### طراز من حياة متوازنة

من ظروف الحياة التي يتوقع أن تثير بعض اضطرابات الذاكرة، يجب أن نذكر الإرهاق أو الضغط. فهناك خمسة ملايين شخص في فرنسا يعانون الاكتئاب. وقد بلغ معدل الموظفين والمستخدمين في هذا الاحصاء من ٥ إلى ١٠٪، والعمال المختصين ٥٠٪. والأطفال والمسنون يعانون أيضاً، فالأطفال من ١ إلى ٢٢٪، والمسنون من ٢٠ إلى ٥٠٪ بخصوص من هم فوق ٧٠ عاماً.

#### الضغط: حذار،

#### من تجاوز الجرعات!

الضغط الانفعالي الدائم الناجم عن الضيق النفسى—المعاكسات، الحسد أو الغيرة، الغضب، الهم، الهيجان—الإرهاق المهني، هو غالباً السبب المباشر في النسيان والأفعال الطائشة وتدني مستوى اليقظة. وفي معهد أبحاث الوقاية من الشيخوخة الدماغية، لاحظت مونيكا لوبونسان—لاقيت أن «معظم الرجال والنساء الذين بدؤوا الاهتمام باضطرابات ذاكرتهم، لديهم دماغ يعمل بحالة ممتازة. وهم يعانون الكسل الفكري فقط، المرتبط غالباً بالإرهاق، وبشيء من الاكتئاب، وتزيد خطورة الكسل من جراء القلق الذي يشل الحركة الناجم من الخوف من تدني-القدرات».

قد يتضح هذا بين سن ٥٠ و ٧٠ عاماً خصوصاً، بشكل «نوبة فقد للذاكرة» شخضها



الدكتور ب. لوران (من مشفى الأمراض العصبية في ليون بفرنسا). ولا يترافق هذا الاضطراب بأي تدهور في التيقظ أو الإدراك أو القدرات العقلية. والمشكلة الوحيدة هي: يفرق النشاط في النسيان على الفور من تنفيذه. وقد يصاب بعض الأشخاص بهذا منذ سن الثلاثين، كما يُرى بعض الرياضيين يتابعون شوط كرة القدم، مثلاً، وهم يستخبرون بلا توقف عن النتيجة المسجلة أو عن اسم الفريق الخصم بعد إصابتهم بضربة سيئة على الرأس. والأشخاص المصابون هم ممن يمارسون نشاطاً مفرطاً، أو من الانفعاليين، وحتى القلقين والمجهدين في لحظة حدوث فقدان الذاكرة. وفي حالة من اثنتين، يلاحظ وجود سياق من التوتر النفسي في أساس هذا الاضطراب. وينتهي حادث فقدان الذاكرة العرضي تدريجياً خلال بضع ساعات (من ٤ ساعات إلى ١٠)، ولا يترافق بأي علامة عصبية ولا يترك أي أثر.

يكون معدل الكظرين (أو الأدرينالين، وهو هرمون تفرزه الغدة الكظرية وينبه القلب) في الدم ضعيفاً لدى الأشخاص الهادئين. وعندما يشتاظون غيظاً، يرتفع معدله ويعبئ جميع احتياطاته من الشحم والسكر. وفي الدماغ، قد يصل الكظرين درجة يحاصر فيها وظيفة نقاط التماس بين الخلايا العصبية مانعاً بهذا الفكر من متابعة دورة الذاكرة.

## الضغط الأفضل

الضغط هو الرد على كل طلب يطلب من أعضاء الجسم: انفعال مقبول، فرح عظيم غير منتظر، اخفاق، هم، حداد... فالضغط إذاً ردة فعل على التغيير ومرتبطة بآليات تكيف المرء مع البيئة المحيطة به. فلدى المرء من طاقة التكيف ما يشبه «الحساب في المصرف»، التي يفرغها على نحو أسرع من تجميعه لعوامل الضغط أو من إهماله الاستعداد لمواجهة. وهذا يعني إذاً زيادة سيطرة المرء على ما يخضع له من ضغط، وباختصار اختيار أفضل مستوى للضغط.

ليحسن المرء الاختيار، عليه الإجابة عن سلسلة من الأسئلة. ماهو المفيد لي؟ ماهي قدراتي الحقيقية؟ ماهي المهام التي أرى أنها تستحق أن أبداً بها؟ ما الذي يستحق أن أملكه؟ ماذا يريد الآخرون مني؟ هل سادعهم سيؤون إلى صحتي؟ ماهي خطة المشروع الذي أعمل فيه؟ هل سألتزم به؟ ما الذي يبدو لي فعله أكثر أهمية في حياتي الشخصية، وحياتي المهنية؟ أي قرارات ملائمة يجب أن أتخذها في اللحظة المناسبة للجميع؟

يقول هانس سيللي<sup>(١)</sup> وهو «أبو» الضغط: «ناضل في سبيل ماتعتقد هداً نبيلاً (لا ما يراه

(١) هانس سيللي، «ضغط الحياة»، ١٩٦٢، مطبوعات غايمار، باريس.

الجيران ، أو أولي الأمر ، أو الأهل ، أو الأولاد ، أو المجتمع ، لكن ماتراه أنت وحدك) ، وتخل عن كل جهد عندما تعرف نفسك خاسراً» .

حلل الوقائع لتَرَ إن كان عملك ، إضافة إلى إضاعة وقتك وجهدك ، هو بحد ذاته عامل هام في الضغط . وفي الجدول المنشور على الصفحتين التاليتين ، ضع دائرة حول الرقم الذي يبدو لك أفضل ملائمة لدرجة الضغط الذي تعانيه .

تحليل الضغط المهني					
معايناتك أو انطباعاتك	قليلًا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	دائمًا
١ — يبدو أن زملائي يسيئون فهم مزاياي	١	٢	٣	٤	٥
٢ — أختلف بالرأي مع رؤسائي	١	٢	٣	٤	٥
٣ — كثير من الأشخاص معاً يتدخلون في أوقات عملي	١	٢	٣	٤	٥
٤ — تعوزني الثقة في مقدرتي على الإدارة	١	٢	٣	٤	٥
٥ — تقطع القيادة علي عملي بسبب أعمال جديدة لها الأولوية	١	٢	٣	٤	٥
٦ — هناك خلاف بين دائرتي ودوائر أخرى، يجب أن نتعاون معها	١	٢	٣	٤	٥
٧ — لا ينظر إلى عملي إلا للإشارة إلى نواقصه	١	٢	٣	٤	٥
٨ — القرارات والتغييرات المتعلقة بي تمرر «من وراء ظهري» من غير أخذ رأيي	١	٢	٣	٤	٥
٩ — حجم عملي أكبر بكثير من وقتي المحدد للقيام به	١	٢	٣	٤	٥
١٠ — لا يستثمر سوى قسم ضئيل من كفاءاتي	١	٢	٣	٤	٥
١١ — مهامتي تتجاوز كفاءاتي	١	٢	٣	٤	٥
١٢ — تدرب معاونتي يختلف عن تدريبي	١	٢	٣	٤	٥
١٣ — يجب أن أتوجه إلى دوائر أخرى لإنجاز عملي	١	٢	٣	٤	٥

معاييرك أو انطباعاتك	أحياناً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٤ — تقوم علاقات بيني وبين موظفي دائرتي	١	٢	٣	٤	٥
١٥ — وعلاقات بيني وبين دوائر أخرى	١	٢	٣	٤	٥
١٦ — مساعدة معاوني لي سيرة	١	٢	٣	٤	٥
١٧ — أقضي وقتي في العمل على تجنب الضرر بدلاً من العمل البناء	١	٢	٣	٤	٥
١٨ — القيادة تجاهل حاجات دائرتي	١	٢	٣	٤	٥
١٩ — تلومني أسرتي على عملي ساعات إضافية	١	٢	٣	٤	٥
٢٠ — أحمل نفسي جهداً للتقيد بالمواعيد المنصوص عليها	١	٢	٣	٤	٥
٢١ — يزعمني انتقادي لزملائي	١	٢	٣	٤	٥
٢٢ — أتألم كذلك لعنصري	١	٢	٣	٤	٥
٢٣ — لا أشعر بالارتياح مع الأشخاص العدوانيين	١	٢	٣	٤	٥
٢٤ — لا أشعر بالارتياح مع الأشخاص السلبيين	١	٢	٣	٤	٥
٢٥ — المسؤوليات السيرة الاختيار تطرح المشاكل	١	٢	٣	٤	٥
٢٦ — أخشى التحكيم في خصام بين زملائي	١	٢	٣	٤	٥
٢٧ — أخشى التحكيم في خصام بين عنصري	١	٢	٣	٤	٥
٢٨ — يقوم نزاع يلور بين دوري النظري ودوري الإداري	١	٢	٣	٤	٥
٢٩ — أتجنب النزاعات مع زملائي	١	٢	٣	٤	٥
٣٠ — أتجنب النزاعات مع رؤسائي	١	٢	٣	٤	٥
٣١ — أتجنب النزاعات مع عنصري	١	٢	٣	٤	٥
٣٢ — مخصصات الميزانية تسبب نزاعات في مؤسستي	١	٢	٣	٤	٥

معايناتك أو انطباعاتك	أولاً	ثانياً	ثالثاً	رابعاً	خامساً
٣٣ — أوضاع النزاعات تثير اضطرابي	١	٢	٣	٤	٥
٣٤ — يقوم نزاع بين مطالعي الشخصية وإدارة المؤسسة	١	٢	٣	٤	٥
٣٥ — كفاءتي المهنية ترفض الطرائق المستعملة	١	٢	٣	٤	٥
٣٦ — الممارسات الإدارية تشل العمل	١	٢	٣	٤	٥

اعمل حسابك النهائي بأن تجمع جميع الأرقام التي وضعت دائرة حولها. فإذا كانت علامتك أكثر من ١٠٠، فمن الحكمة أن تطبق الشروط التي ستساعدك على السيطرة سيطرة أفضل على ضغطك المهني.

كيف تسيطر على ضغطك المهني	نظم وقتك
فوض مسؤولياتك إلى	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ثق بالناس ودع لهم مزية الشك</li> <li>— حسن علاقاتك بمرؤوسيك ورؤسائك واصبح إليهم من غير أن تقاطعهم</li> <li>— حافظ على حس النقطة (روح الدعابة)</li> <li>— اعرف كيف تعقب على الخير والشر</li> <li>— كن مطلعاً على كل شيء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— خصص لنفسك كل يوم لحظة هدوء لتنظيم استخدامك للوقت</li> <li>— رتب واجباتك حسب الأولوية</li> <li>— حدد مهلاً معقولة</li> <li>— ركز على مهمة واحدة في الوقت نفسه</li> <li>— تجنب التردد والخوف من اتخاذ القرار</li> <li>— وسع كل مسألة</li> <li>— تناول طعام الغداء بعيداً عن المكتب</li> <li>— لا تهمل أسرتك</li> <li>— اتخذ تسليية بسيطة تلهيك</li> <li>— اقض أيام عطل هادئة</li> </ul>

<p>حافظ على كرامتك</p> <p>حدد لنفسك أهدافاً واقعية</p> <p>اعرف حدودك</p> <p>استفد من أخطائك، تجنب التصور التخيلي المتشائم</p>
---

يمكن اتقاء الضغط السلي بأشكال عديدة . والتمرين البدني المنتظم يمنح القوة للعضلات وللجهاز القلبي - الوعائي . وتقانات الاسترخاء والتنفس والتدليك تتيح الوقاية من التشنجات العضلية ومعالجتها . والتغذية السليمة يجب أن تحتوي ما يكفي من الفيتامينات (E, B5, C) ، والمغنيزيوم .

من ناحية ثانية، إن الأشخاص الذين يتكيفون مع التغير، يساعدون في ذلك المحيطون بهم عموماً . فمن هؤلاء « صديق » يتعاطف معهم ويساعدهم على أن ينظروا إلى الحياة من الزاوية الصحيحة . ومنهم « خبير » يقدم المعلومات التي تتيح تسريع التغير أو إبطاءه . ومنهم شخص « متنور » يساعد على فهم مختلف وجوه تغير ما فهمه أفضل واختيار الاتجاه الصحيح . ومنهم « المتحدث » الذي يسبب المغامرات والأخطار ويساهم في فرض فكرة التغير . ومنهم « الأب » أو « الأم » الذي يواسي ، ويطمئن ويساعد على الإحساس بوضع أفضل أو قوة أكبر . فلنعرف كيف نخطط أنفسنا بهؤلاء الأشخاص لننتج لأنفسنا استباق الأمور . والخطأ الذي يجب ألا نرتكبه، في تلك الأوقات ، هو إسناد هذه الأدوار كافة إلى شخص واحد ( الزوج مثلاً ) ففي هذا خطر تعريضه « للضغط » بدوره .

إن القدرة على التأكد والتثبت تساعد أيضاً على مواجهة التلاعب والتعدي وإهمال العلاقات بين الأشخاص . وقد أوضح باحثان أمريكيان هما كوبازا ومادي أن أفضل الأشخاص مقاومة للضغط يميلون ، في الواقع ، إلى « المغامرة وتحدي الأخطار » ويتحملون بعض الالتزامات ويشعرون بأنهم يسيطرون على حياتهم الخاصة . والحال أنه كم من الأفراد مازالوا يعدّون أنفسهم ضحايا هذا : « ليس هذا ذنبي ! لم يكن بوسعني عمل شيء ! وسواء حدث هذا أو ذاك ، فالأمر سيان عندي ! » . إن مثل هذا الإحساس بالظلم يحول دون الإقدام على العمل ويستهلك طاقة التكيف بسرعة متزايدة ليؤدي إلى الشيخوخة المبكرة قبل الآوان .

### الاختبار المضاد للضغط

نورد فيما يلي سيراً يتيح لك تقدير قدرتك الكامنة على مقاومة الضغط ، لتقرر إعادة التفكير في أسلوب حياتك إن دعت الضرورة إلى ذلك .

الأستلة	نعم	بين بين	كلا
١ — هل تمارس رياضة مالكي تفرق عرقاً صحيحاً مرتين في الأسبوع؟			✓
٢ — هل تشرب أقل من ثلاثة فناجين قهوة يومياً؟	✓		✓
٣ — هل تضحك من كل قلبك ما مجموعه أكثر من ١٥ دقيقة يومياً؟		✓	
٤ — هل تنام جيداً؟	✓		
٥ — هل تراودك أحلام تذكرها؟	✓		
٦ — هل تشعر أن بدنك على ما يرام صحيحاً؟			✓
٧ — هل لك تسليّة تمارسها مرة على الأقل في الأسبوع؟			✓
٨ — هل تقضي بعض الوقت مع أولادك التلامذة؟			✓
٩ — هل أنت سعيد (أو أنت سعيدة) في إدارة البيت؟		✓	
١٠ — هل أنت متفاهم وزملائك جيداً؟	✓	✓	
١١ — هل أنت متفاهم ورئيسك جيداً؟		✓	
١٢ — هل أنت منتسب إلى رابطة ما أو أحد النوادي؟			✓
١٣ — هل لك صديق (غير قرينك) تقضي إليه «بشجوتك»؟			✓
١٤ — هل لك «مرشد» يشرح لك الأمور ويحمل إليك المعارف؟		✓	✓
١٥ — هل حولك أشخاص يوجهون إليك تحديات تقبلها؟			
١٦ — هل تسعى لتجاوز حدود طاقتك الجسمية والنفسية؟	✓		
١٧ — هل عملت جلبة مؤخراً مع أحد الأشخاص أو للتسلية أو للهو؟			
١٨ — هل أنت طلبة (تحب الاطلاع والمعرفة) في كثير من الأمور؟	✓		
١٩ — هل تعرف كيف تتمتع نفسك مرة على الأقل في الأسبوع؟	✓		

نعم	بين يمين	كلا	الأسئلة
			٢٠ — هل تدرجت مؤخراً على الأرض؟
			٢١ — هل تجرؤ على طرح أسئلة بشأن الكثير من الأمور على كثير من الأشخاص؟
			٢٢ — هل تقرأ أكثر من كتاب في الشهر: — تمضية الوقت والتسلية؟ — لتثقف نفسك؟
			٢٣ — هل تمارس لعبة أو تسلية تنمي اهتمامك؟
			٢٤ — هل تقضي بعض الوقت وزملائك في الحديث عن أمور أخرى غير «العمل»؟
			٢٥ — هل لديك بعض الآراء، والخطط الشخصية التي تساعدك في التغلب على المواقف الصعبة؟
			٢٦ — هل تأخذ إجازات بانتظام؟
			٢٧ — هل ترى بلاداً جديدة وأشخاصاً جدداً وأشياء جديدة؟
			٢٨ — هل لديك شبكة من الأصدقاء أو العلاقات؟
			٢٩ — هل تدخن أقل من نصف علبة دخان يومياً؟
			٣٠ — هل تعرف ترتيب أمورك بفاعلية؟
			٣١ — هل تعطي بعض الحنان وتلقاه بانتظام؟
			٣٢ — هل تتناول، على الأقل، وجبة واحدة ساخنة ومتوازنة في اليوم؟
			٣٣ — هل تبقي لنفسك كل يوم لحظة من الهدوء؟
			٣٤ — هل بدأت منذ عهد قريب بتعلم تقانة جديدة؟
			٣٥ — هل لديك متسع من الوقت لتبدي إعجابك «بالطبيعة والعصافير الصغيرة»؟

احسب مجموع عدد المرات التي سجلت فيها «نعم، بين يمين، كلا». إذا كان العدد الأكبر لصالح «نعم» فالنتيجة: ممتاز، تابع مسيرتك، فأنت تعرف المحافظة على مخزونك من طاقة التكيف.

وإذا كان العدد الأكبر لصالح « بين بين » : فأنت فوضوي جداً ، وأنت تفكر بافراط وتترك حيزاً ضيقاً لرغباتك . وإن لم تعرف إلى أين أنت ماضٍ ، فأنت تجاوزت تماماً في الوصول إلى مكان آخر غير الذي تقصده .

أما إذا كان العدد الأكبر لصالح « كلا » : إنك تغير آراءك ومواقفك . فاعلم أن القيام بأعمال جديدة يتيح لك اكتشاف الأمور التي تلائمك . وباحترامك لجسدك ورغباتك يمكنك الانسجام ويمكنك أن تكون نافعاً للآخرين .

## نم جيداً واسترح

الراحة لاغنى عنها لصحة الجسم . وإن نوم المرء القليل جداً أو السيئ لا يمر من غير أن يخلف نتائج في النهاية . ولا يمكن للمرء أن يقضي أياماً كاملة من غير أن يتوقف لحظة واحدة ليواجه عاقبة سيئة .

## حافظ على نوم طبيعي

في بعض المجتمعات ، كل فرد من أصل أربعة يشكو من سوء النوم . وواحد من كل عشرة يتناول أدوية منومة بانتظام . غير أن للأدوية المنومة آثاراً ثانوية تصيب الذاكرة مباشرة .

في دراسة حديثة العهد قام الدكتور بوريلي<sup>(١)</sup> من غير الأبحاث التجريبية والسريية على النوم في جامعة نورويج بمراقبة الآثار الجانبية لمختلف الأدوية المنومة الشائعة من خلال استخدام مركبات البنزوديازيبين ، التي تؤخذ قبل النوم بشكل أقراص ذات عيار نموذجي . وفي الصباح شكا عشرة أشخاص من أصل اثني عشر شخصاً من البلادة التي تستمر حتى قرب الظهر . وقد تأكد بعد استخدام عدة عقاقير ، في الصباح ، نحو الساعة التاسعة ، تراجع القدرة على العمل . وأكدت اختبارات أخرى تدني الكفاءات في اليوم التالي . هذه الآثار الثانوية غير ضارة غالباً ، لكنها قد تسبب الضيق عندما يطلب ممن يتناولها بذل قدرة كبيرة على صعيد التركيز والانتباه .

تزداد اضطرابات النوم بتقدم السن ، ويزداد استهلاك الأدوية المنومة أيضاً مع الزمن . فالمسنون يقومون بردة فعل غالباً ما تكون قوية وحادة على هذه الأدوية وآثارها الثانوية المتزايدة : اضطرابات في التوازن ، وتشوش ، وفقدان للذاكرة . ومثل هذه الأعراض تعزى خطأً إلى الشيخوخة .

من المناسب إذاً استخدام الأدوية المنومة بتبصر ، وفي حال الضرورة القصوى فقط . ولكن حتى في

(١) الكسندر بوريلي : « أسرار النوم ، اكتشافات العلم الحديثة » ١٩٨٥ ، مطبوعات بلقوند ، علوم ، باريس .



هذه الحالة، يفضل عدم تناول سوى جرعات ضعيفة وتحديد استخدامها بفترات قصيرة. لأن تناول الأدوية المنومة مدة طويلة قد يؤدي إلى التعود عليها والتعلق بها والإدمان عليها.

يشكو العديد من الأشخاص من اضطرابات خفيفة وعرضية تصيب نومهم، وهذه الاضطرابات يجب ألا تقلقهم. والأسباب الأكثر تردداً هي:

- الانفعالات القوية (الغضب، الاخفاق، الفرح) أو الأفكار أو المشاكل الشاغلة.
- بيئة غير معتادة (في الأسفار والرحلات، الإجازات والعطل).
- الأمراض البسيطة (النزلة الوافدة، البرد، الألم).

إليك بعض النصائح لمساعدتك على الإبقاء على النوم الطبيعي:

- صباحاً، عندما تستيقظ، تناول فطوراً خفيفاً مغذياً مع الوقت الكافي للتلذذ به.
- في النهار، مارس شيئاً من الرياضة، وأفضل رياضات مساعدة على نوم جيد هي: المشي، السباحة، الجمباز، ركوب الدراجة، اليوغا.
- ليكن غداؤك طبيعياً.

- بدءاً من الساعة ١٦، خفف استهلاكك من القهوة والدخان.
- في المساء، تجنب استهلاك المشروبات الروحية بكمية زائدة، والوجبات الثقيلة جداً أو الأنشطة البدنية القاسية بإفراط.

— الأغذية المساعدة على النوم هي الخضار والفواكه والحساء المركز أو الأطعمة المطحونة التي تسهل مرور الطعام في الأمعاء. والبيض والحليب والجبن واللبن تحتوي جميعها الكلس الذي له خواص مهدئة، وإن تناول خسة في بداية الوجبة يحوي منوماً طبيعياً (هو عصارة الحنّس)، وتحتوي الحبوب كلها الفيتامين ب٦ الخاص بالنوم.

- ثم يومياً في التوقيت نفسه (تقريباً)، والنوم في ساعات منتظمة هام جداً للنوم الجيد.
- اجعل نومك يترافق وبعض العادات: كالحمام أو رش الجسم بالماء الساخن (الدوش) قبل الخلود إلى النوم، فهما يجعلان الأوعية الدموية تتمدد وتنسبط، مما يجلب النعاس، والنقوع (المغلي) أو الحليب الساخن يمكنهما أيضاً إعطاء نتائج جيدة، وكذلك قراءة بضع صفحات أيضاً.
- ثم في غرفة هادئة ومظلمة وجيدة التهوية، تبلغ درجة الحرارة فيها نحو ١٨ درجة، متجنباً عدّة السرير اللينة جداً.

خصص كل يوم عشرين دقيقة للنوم في النهار، في جو ساكن وشبه مظلم.

في المكتب: تمدد على الأرض وعيناك مغلقتان، أو انحن على المكتب (الطاولة) ورأسك بين ذراعيك.

في البيت : ضع وسادة تحت رأسك ، ثم ضع وسادة أخرى تحت ساقيك وركبتيك ، وأخيراً ضع وسادة على كل من طرفي جسمك لتمد عليهما ساعديك ، وراحتا الكفين إلى الأسفل .  
قم ببعض الحركات<sup>(١)</sup> ، إضافة إلى حركاتك اليومية .

#### في السيارة

— ثبت يديك بقوة كبيرة على المقود وأنت تجري شهيقاً وزفيراً .  
— حرك كتفيك برفعهما نحو أذنيك ، متخيلاً أنهما يتحملان ثقلًا كبيراً جداً ، ثم استرخ .  
في انتظار المترو أو الحافلة العامة (الباص)

— قلّص كل عضلة في جسمك من غير أن تحبس أنفاسك ومن غير أية حركة . ابدأ بأصابع الرجلين ، احن بطن قدميك ، وترّ ساقيك ، شدّ إيتيك ، مطّ ظهرك كله من الأسفل نحو الأعلى ، قلّص ذراعيك ، وساعديك ويديك ، ابق على هذا الوضع بضع ثوان ، ثم استرخ استرخاءً تاماً .

#### في المكتب

— مدّ ذراعيك نحو السقف وأنت على مقعدك ، واشهق رافعاً أصابعك ، وماداً عمودك الفقري .  
استرخ عند الزفير ، وأنت تنزل ببطء شديد ذراعيك على المساند .  
— امسك المسند بيد وأنت على أحد المقاعد ، ومدّ الذراع الآخر ، وأدر جذعك إلى النهاية من غير الرجوع نحو الخلف ، ونظرك يتبع يدك وهي تبتعد ، وفي الزفير ، عد ببطء إلى وضعية البدء وكرر الحركة للطرف الآخر .

#### أمام التلفزيون

— اجلس وساقاك ممدودتان ومتباعدتان قليلاً ، وأصابع قدميك باتجاه الخارج ، والذراعان على امتداد الجسم ، وظهر الكفين على الفخذين والرأس مستند جيداً على المقعد .

### أرح ذهنك

— خذ وضعية مريحة وأنت جالس أو متمدّد .  
— أغمض عينيك وتصور مكاناً تعرفه ، يشكل في نظرك مكاناً مثالياً للاسترخاء البدني والذهني (على ساحل البحر ، في الجبل ، داخل أحد البساتين ...) . وإذا كانت تنقصك الذكريات ، تخيّل مكاناً مثالياً .

(١) جنيف وماري — فرانسواز باتيودو : « مضاد التعب » ١٩٨٣ ، مطبوعات فيليب ليو ، باريس .

— تصور الآن أنك في هذا المكان: سترى فيه الألوان وتسمع الأصوات، وتشم الروائح. ابق ممتدداً، واجعل عدوية هذا الملاذ المثالي تتغلغل فيك.

— اشعر بالهدوء، والسلام، اللذين يسودانه، وتخيل أن جسمك وروحك يطمئنان تماماً ويتجددان.

— في غضون خمس دقائق إلى ست، افتح عينيك، وتمطّ. وأنت تعرف الآن أن يوسعك، عندما تشاء، أن تعود مباشرة إلى مكان استرخائك المتميز لتجد فيه الصفاء نفسه.

## مارس الرياضة\*

تلوث المدن، والعمل في مكان مغلق، والتلويح غير الكافية في بعض وسائل النقل العامة وأضرار الدخان، تجعل عدداً كبيراً منا اليوم لا يحصل على ما يكفي من الأكسجين اللازم لحياته. وذلك هو أحد أسباب التعب والتحرك الدماغى السيئ الذي له تأثير خطر في الذاكرة، ولا سيما أن الخلايا العصبية والأعصاب أكثر حساسية من الخلايا الأخرى تجاه نقص الأكسجين. فعلينا أن نتعلم ثانية كيف نتنفس، سواء بممارسة رياضة تساعد جهازنا التنفسي على العمل، أو بممارسة تمارين تنفسية مصممة خصيصاً لهذا الغرض.

يبدأ كل شيء في المدرسة. ويوماً بعد يوم يزداد عدد الآباء والأمهات الذين يقدرون أن أطفالهم لا يمارسون ما يكفي من التمارين داخل إطار النشاط المدرسي، في المدن الكبرى.

منذ العام ١٩٥٠، أراد طبيب في إحدى ضواحي باريس، وهو الدكتور فورستيه<sup>(١)</sup>، أن يظهر كيف تحرض الرياضة المخ. لهذا وضع صيغة جديدة لاستخدام الزمن في صف شهادة المرحلة الابتدائية، وكانت على الشكل التالي: دروس في الصباح، نشاط رياضي بعد الظهر، وفاصلان زمنيان قصيران للقيولة واستعادة النشاط، الأول من الساعة ١٣ حتى ١٣ر٣٠، والثاني من الساعة ١٦ر٣٠ حتى الساعة ١٧. والمجموع الكلي، خمس عشرة ساعة في الأسبوع من النشاط البدني، مقابل عشرين ساعة من التعليم العام. والنتيجة: نجاح ١٣ من أصل ١٤ في الشهادة.

تثبت هذه التجربة أن ممارسة الرياضة تنشط الأطفال على الصعد كافة:

— أطفال أكثر هدوءاً وأكثر انتباهاً خلال التعليم العام.

— أقل غياباً بسبب الأمراض (لتمتعهم بصحة جيدة).

---

\* للمزيد من المعلومات انظر كتاب «دليل اللياقة البدنية» الصادر عن دار طلاس...  
(١) اقتباس عن مقال: «الرياضة تحرض المخ أيضاً»، وقاية الصحة، أيار ١٩٨٧، الصفحات ٦٩—٧٢. (المترجم).

— تلاميذ أفضل تسليحاً من الناحية النفسية .

— أطفال أضخم جسماً وأقوى بنية .

في العام ١٩٧٠ ، قامت مجموعة طبية من كيويك في كندا بدراسة ١٤٦ طفلاً خلال سبعة أعوام . وقد أظهرت هذه التجربة الجديدة أن تحويل ساعة من الدراسة كل يوم إلى ساعة للرياضة ، يزيد المردود المدرسي بدلاً من انقاصه :

— في بعض المواد ، كالرياضيات مثلاً ، كانت كفاءات « الرياضيين » تفوق كفاءات التلاميذ الآخرين .

— إمكانات الانتباه والتركيز والتذكر لدى التلاميذ الذين تعرضوا « للتهوية » الجيدة كانت أفضل .

في فرنسا ، يحرز تلاميذ المعهد الوطني للرياضات والتربية البدنية أفضل النتائج في الشهادة الثانوية ، ونسبتهم في النجاح أفضل من النسبة العامة ( نجاح ٧٦٫٣٪ مقابل ٦٠٪ في العام ١٩٨٣ ) .

غير أن الجمع بين النشاط الرياضي والدراسة لم يعمل به إلا في بدء العام الدراسي ١٩٨٦ ، وجرت ثلاث محاولات :

— في بوهل ( با — راين ) .

— في فوهاألن ( اسون ) .

— في سان — فونس ( الرون ) .

وكان بوسع التلاميذ أن يقضوا نصف وقتهم في الرياضة ونصفه الآخر في الدراسة من غير أن يدلوا المبني المدرسي .

يجب ، بعد ذلك ، ممارسة مختلف هذه الرياضات بتعقل بغية تجنب « التجاوزات » التي قد تؤدي إلى اضطرابات أو تعب متزايد . فهناك ثلاث مراحل من العمر يجب أن تعامل بكثير من اليقظة والحذر : الطفولة والمراهقة وما بعد سن الأربعين . فخلال الطفولة والمراهقة يجب أن تكون الجهود مناسبة للنمو . وبعد سن الأربعين ، يجب تجنب جميع الرياضات العنيفة كالاسكواتش . ويفضل ممارسة رياضة المشي على الهرولة : وبعد تجاوز سن الأربعين يضاعف ٧ أضعاف عن ذي قبل خطر الموت الفجائي لمن يمارس العدو الوثيد أو الهرولة . حذار من بروز البطن أو الخوف من الشيخوخة اللذين يدفعان إلى ملاعب كرة المضرب في مدة أربع ساعات ، تحت حرارة الشمس المحرقة ، بأشخاص بلغوا الأربعين وقد تدربوا تدريباً سيئاً ، بعد سنوات من الخمول . ويجب على كل رياضي منتظم التدريب أن يخضع لمراقبة طبيب ، مهما يكن من أمر ، ليحدد له المحاذير والأخطار ويشير عليه بزمन التحمية اللازمة ويساعده على اختيار المعدات الملائمة .

## تعلم ثانية كيف تتنفس

بعد أداء تمرين أو عمل يتطلب بذل مجهود من الذاكرة، من المناسب القيام على الفور ببعض عمليات التنفس العميق.

وإليك بعض التمارين التي يمكنكم ممارستها بسهولة.

التنفس بوساطة «المنخر المتناوب»

- (١) اشهق ببطء وعمق بوساطة المنخر الأيسر، بعد أن تسد منخرك الأيمن بإبهامك الأيمن.
- (٢) ثم ازفر ببطء وعمق من المنخر الأيمن بعد فتحه وإغلاق المنخر الأيسر بدلاً منه بالسبابة اليمنى.
- (٣) اشهق مرة أخرى ببطء وعمق من المنخر الأيمن نفسه، بعد سد المنخر الأيسر.
- (٤) ثم ازفر ببطء وعمق من المنخر الأيسر بعد فتحه وسد المنخر الأيمن.
- (٥) وهكذا دواليك خلال خمس دقائق إلى ست.

التنفس وأنت واقف «باستعداد»

يجب أن تكون النافذة مفتوحة على مصراعها، ابدأ باتخاذ وضعية «الاستعداد» ويداك مسبلتان ومسترخيتان استرخاءً طبيعياً على طول الجسم، والكتفان للخلف، والرأس مستقيم تماماً، والعقبان متلامسان.

ابدأ الاستنشاق، واملأ أولاً الجزء السفلي من الرئتين. ويجب أن تتصور الهواء يخترق جوف البطن الذي يندفع إلى الأمام. ثم من غير أن تحدد زمن التوقف، املأ الجزء العلوي من الرئتين وأنت تدفع صدرك إلى الأمام.

عندما تمتلئ رئتاك، ارخ أضلاعك السفلية والعلوية وأعد بطنك إلى حال الضمور، وعندما ينتهي الزفير الطبيعي، تابع ضمور بطنك وأنت تقلص عضلات البطن وتخفص الأضلاع السفلية. في نهاية هذا الزفير القسري، استأنف الشهيق.

## اهتم بغذائك

للكالسيوم والفوسفور دور هام في العمل الدماغي. ويسبب نقص الكالسيوم التشنجات، وتهيج الأعصاب، وحتى بعض الارتعاشات، وأحياناً بعض الأرق. والأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور هي الحليب والجبن. ويفضل الجبن القاسي على الجبن الطري.

ويفضل السمك على اللحم، لأن أدهم نوع في الأسماك أفقر بالدهن من أفقر أنواع اللحوم .  
ويفضل لحم الدواجن على اللحم الأحمر . وتناول اللحم الأحمر مرتين أسبوعياً يكفي تماماً ولا سيما بعد سن الأربعين .

تناول البيض، ولا سيما البياض . وإذا كنت تعاني مشاكل الكوليسترول ، لا تتردد : اصنع عجة بصفار واحد وثلاثة بياضات .

قلل استهلاك المشروبات الروحية : وتجنب شرب الخمر في وجبة المساء .

المغنيزيوم عنصر فعال ، له تأثير مسكن ومتوازن . ويعثر عليه في الخبز الكامل ، والملح غير المكرر ، والحبوب ، والفواكه الزيتية ، والخضار الخضراء . وفي الكاكاو والشوكولا أيضاً نسبة مرتفعة من المغنيزيوم .  
يمكن لأغذية أخرى أيضاً أن تعد أغذية متفوقة لأنها تحتوي النحاس والحديد ، ولها تأثير متوازن : المقدونس ، اللين ، غبار الطلع ( الموجود في العسل ) ، الكشمشة ، الشمرة ، السبانخ ، الجزر ، الملفوف ، الحرف ( بقلة مائية يؤكل ورقها وتنبت في الجداول ) ، البصل ، الثوم ، الهندباء البرية .  
أخيراً ، إن العسل يمنح الطاقة والحيوية ويشكل دعماً فعالاً في حال بذل الجهد الطويل . فتناول ملعقتين كبيرتين من العسل قبل الامتحان بنصف ساعة ذو تأثير محرض فعالاً .

## للمراجعة باختصار

١ — ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها ؟ قل لماذا ؟

٢ — اختر ثلاث نقاط تبدو لك ذات فائدة قصوى لذاكرتك .

٣ — متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق ؟

حل تمارين تنشيط الدماغ

الأيسر

(١) اعثر على الدخيل : الغول ، قديم ، الأكل ، حصان ، شريط حاشية الثوب .

(٢) ماهو العدد الناقص : ١٢ ، ٤ ، ١ .

(٣) اعثر على الدخيل : النعامة ، مفك البراغي ، سمكة الترويت .

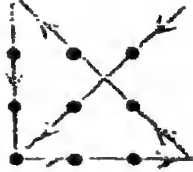
(٤) فتش عن الشبيه : ١ و ٥ ، ٣ و ٤ ، ٢ و ٥ .

(٥) اعثر على القاتل : إن آلدو فقط من يملك بنية جسدية وصحة قادرتين على رفع الحجر الغرانيطي الذي يزن

١٠٠ كغ .

الأيمن

(١)



٢) مجموع الأحرف يشكل قولاً مأثوراً يقرأ عمودياً وهو: لا جدوى في التقلب والتغير:  
«Pierre qui roule n'amasse pas mousse» .

٣) تدخل الفتاة يدها في الكيس وتخرج منه بحصة . ومن غير أن تنظر إليها ، تغلتها من يدها لتقع على الأرض وتضيع بين الأحجار الأخرى قائلة : « آه ، كم أنا رعناء ، لكن لا بأس ، إن نظرت في الكيس ، فسيمكنك معرفة البحصة التي كان لي فضل اختيارها ، من لون البحصة التي بقيت » .

## مشروع الذاكرة

« يقوم كل شيء على التعمق، حتى  
المهمة »

إي. م. سيوران

نحن بحاجة لذكرياتنا من أجل وجودنا . ونحن نمضي إلى قلوبنا عندما نحرك ذكرياتنا ، وتقارب الناس من خلال ذكرياتهم المشتركة . واليوم أكثر من الأمس ، تتيح لنا التكنولوجيا ، بفضل الهاتف والتلفزيون ، والوثائق والمحفوظات السينمائية أن نعيش الماضي ونقاسمه مع الآخرين .

وفي معظم الأحوال ، ومناسبة المتطلبات الاجتماعية ، علينا أن نبرهن على ذاكرة قوية لاثقونا . فنحن نستعين بها غالباً للرد على الأسئلة التي يطرحها علينا الآخرون ( أو التي نفترض أنهم قد يطرحونها علينا ) . وبالتأكيد ، إن مثل هذه المتطلبات الاجتماعية تعرض الذاكرة ، غير أنها تطلق العنان أحياناً للأمور المكبوتة في حالة الانخفاق ، وقد تتمكن تمكناً غريباً من محاصرة ذاكرة بعض الأشخاص الانفعاليين . ومع ذلك ، فإن كل مهني يثبت كفاءته في مجال عمله من خلال ماله من ذاكرة عن مهنته . ويثبت كل شخص وجوده في المجتمع من خلال اعتماده بدرجة كبيرة على ذاكرته . وهذا نجد أن الذاكرة أداة الاتصال والعمل .



ويوضح هذا الفصل التصرفات والتقانات التي تتيح زيادة فرص الحصول على ذاكرة عملياتية سبابة، عند القيام بمهمة ما.

## قصة سهو

■ تقضي إحدى الفتيات عطلتها على شاطئ البحر . وهي تحب المطالعة ولا تسافر البتة إلا ومعها بعض القصص . كانت تقرأ وهي على الشاطئ الرملي تحت أشعة الشمس لإكساب جسمها اللون البرونزي ، وعين على الكتاب ، وعين على المنظر الطبيعي . وتطالع أيضاً عندما تسوء الأحوال الجوية ، وهذا ما كان يحدث دائماً مرة على الأقل خلال ثلاثة أسابيع . ومن أصل ست قصص كانت تحملها معها ، قرأت خمساً بارتياح كبير . إنها قصص أجيد اختيارها ...

من الصعب استئناف العمل بعد العودة من العطلة عادة ، لكن هذه الفتاة عادت وهي بأحسن حال بما تحمله من ذكريات معينة ، جعلتها تثبت حيويتها .

ذكرت ، عرضاً ، في أثناء الغداء مع زميلاتها ، الكتب التي قرأتها في العطلة . وأجبت كثيراً هذه القراءة ... وقد أشادت بأسلوبها وروث طوعية قصة الكتاب الأخير منها . فسألته إحدى الزميلات ، وقد أبدت اهتماماً كبيراً ، عن عنوان الكتاب ، والمؤلف والناشر ، لشرائه . فكرت ملياً وغاصت حتى أعماق ذاكرتها ، ولكن بلا طائل ... لقد نسيت عنوان الكتاب واسم الكاتب والناشر . وقد وعدت ، وهي متضايقة جداً ، بأن تخبرها بذلك في اليوم التالي . وانتهى الحديث بالمرحة التالية : « لم يعد لديك ذاكرة إذا ؟ » . فابتدأت تتساءل عما إذا كان هذا إشارة تنذر بالشيخوخة ... ■

حالة هذه الفتاة حالة مألوفة ، ولا تثير القلق ، لكنها تكشف الأسرار : إذ إن المرء في هذه الحالة لا يمكنه حيازة ذاكرة تحت الطلب ، إلا إذا كان هناك مشروع ذاكرة ، أي مشروع رسالة التقطها في الوقت الحاضر ليستخدمها في المستقبل . وكلما أخذ هذا المشروع شكل هدف ملموس ، محدد ، مستخدم بوعي عند الحاجة ، ازدادت قدرة المرء على استخدام تصرفاته في مواضيعها المناسبة ، وعلى اختيار الأدوات الحاملة للذاكرة لبلوغ هدفه .

هكذا كان للفتاة ، بلا شك ، هدفان للذاكرة ، لكل منهما استخدامان . غير أنهما يشكلان محذوراً مزدوجاً لكونهما لا شعوريين ، ولا سيما غير كافيين لتحقيق الاستخدام الثاني الذي أرادت الإفادة منه :

- الهدف رقم (١) : قراءة قصة على الشاطئ الرملي أو قراءتها لقضاء الوقت في حالة سقوط المطر ، وهو هدف محدود باللحظة الحاضرة من غير أية آفاق مستقبلية للاستخدام .
- الهدف رقم (٢) : لذة القراءة ، والاحتفاظ بها في قلبها ، أو روايتها بقلبها ، وهذا هدف يتركز حصراً على المشاعر الشخصية .

ومع أن هذين الهدفين قد تم بلوغهما لا شعورياً : فقد قرأت الفتاة الكتب بسرور وروت قصة آخر كتاب منها بمتعة . ولكن عندما كان المطلوب منها أن تنقل معلومات خارجة عن نطاق حقل مشاعرها الشخصية لتقدم فائدة لشخص آخر ، كانت ضحية نقص في البرمجة .

وربما يكون الحال على غير ما كان عليه لو كانت تتوقع منذ البداية وجود هدف ثالث .

فعندما نتحدث بانفعال عن كتاب ما أمام أحد الأشخاص ، فهناك فرص قوية ليهم به بدوره . وفي النتيجة ، سيطرح بعض الأسئلة المحددة وسيستفهم عن المراجع . فما العمل لتحفظ بها آنذاك في ذاكرتنا ؟.

لكل شخص استراتيجية . ويمكن الحصول على هذه المراجع مما سجلناه في مفكرة صغيرة نحفظ بها دائماً ، أو نحفظ هذه المراجع عن ظهر قلب ، ونربطها بمعلومات أخرى ، أو نحمل الكتاب معنا ، إلخ ... وليست هناك أية حاجة لتكون أبطالاً من حيث الذاكرة : فعندما يكون الهدف واضحاً ومحددأ مسبقاً ، فإن الاستراتيجية تفرض نفسها بنفسها .

## الاستراتيجية الشخصية

القدرة على تذكر الأحداث والتجارب الماضية أساسية في ميادين نشاطنا اليومي . لكن هناك مستويات عديدة للكفاءة الممكنة ، فمن المهم اختيار المستوى المراد بلوغه بوعي . والمقصود الخروج من هذا المأزق : إرادة حفظ كل شيء أو عدم معرفة ما يجب حفظه .

ثمة عدد من الأشخاص الذين يقدمون لنا بعض الأمثلة . فيؤكد آلان شفالبيه أن المرء لا يمكنه قيادة شركة إذا كان مصاباً بالنسيان : « ففي تنظيمات كتنظيماتنا ، يجب على المرء أن يقرر ، ويقرر سريعاً ، بخصوص مسائل مادية ملموسة محددة جيداً . لذلك فمن الضروري امتلاك ثقافة حقيقية في أعمال الإدارة : معارف راسخة ، مثلاً ، في الحقوق ، والتاريخ والاقتصاد ، وتقانات الإدارة ... فهذه الثقافة قائمة على الذاكرة ، وهي وسيلة جمع المعلومات المصنفة المبوبة ، وبالتالي الممكن استخدامها » .

سيمون روزس أول رئيس لمحكمة النقض يعترف بأن تذكر بعض الوقائع قد يمل عليه موقفه : « أنا لأستعين بالذاكرة بالمعنى الدقيق . بل بالأحرى ، هناك مجموعة من الخبرات والتجارب التي تقودني إلى الاختيار ، وهي خيارات هامة ، لأن مصير بعض الناس يتوقف عليها » .

إننا بتوضيح التزاماتنا الشخصية ، وبإعادة تقويم الأمور التي نعقد عليها بعض الأهمية ، يمكننا إعادة تقويم المكانة التي يجب أن تحتلها ذاكرتنا .

إليكُم لائحة بأسئلة مرشدة تساعدكم على هذا :

١- أي نوع من الذاكرة يلزمني ؟

— من أجل الاستمرار ؟

— لأكون لامعاً في نظر الآخرين ؟

— لإرضاء أقربائي ؟

— للنجاح في امتحاناتي ؟

— لتغيير الذاكرة الحاملة عند الآخرين ؟

— للوفاء بالتزاماتي ؟

— لاتخاذ قرارات صائبة ؟

— لأجراء محادثة ؟

— لتوسيع ثقافتي ؟

— للاطمئنان على قدراتي العقلية ؟

٢- في أي مواقف كان النسيان يضايقني ؟

— بوجود شخص آخر ؟ رئيسي ؟ زميلي ؟ بعض الأصدقاء ؟

— عندما واجهت تحدياً ؟ بمناسبة الامتحان ؟ بمناسبة انعقاد مؤتمر عام ؟ بمناسبة خطاب مرتجل ؟

— في فترات خاصة من العام أو اليوم ؟ في الصيف ، في الشتاء ؟ في الصباح ، خلال هضم

الطعام ، في المساء ؟

— في فترات مختلفة من حياتي ؟ الطفولة ، المراهقة ؟ في هذه الدائرة ، في مثل هذه الوظيفة ؟

٣- بأي نوع من الذاكرة تستعين هذه المواقف ؟

٤- هل هذا نوع الذاكرة التي أريدها ؟

٥- إن كان الجواب نعم ، فهل أنا مستعد لبذل الجهود والتدرب للتوصل إليها ؟

٦- إن كان الجواب لا ، فخلال كم من الوقت أيضاً سأتهم خطأً بأنني ضعيف الذاكرة ؟

## اشحذ رغبتك في حب الاطلاع

الصدأ الفكري والبدني يتأبنا ما إن نفقد الرغبة في التعلم. وعلى العكس، إن الإبقاء على حب الاطلاع على كل شيء هو أفضل ترياق ضد الضجر لضمان أكبر قدر من الانتباه. لأن الذاكرة تابعة رأساً للانتباه الفعال الذي يتجذر في مجموعة الانفعالات. وقبل أن تطلق ذاكرتك للعمل، يجب أن تهبط مكاناً لها في العقل والقلب.

حرك عقلك :

### اطرح بعض الأسئلة

إن « قائمة الأسئلة » هي أداة حب الاطلاع، وهي الخيط الذي يفود إلى الروح المنهجية. والتساؤل يفتح الشهية للمعلومات، ويطرده الشكوك، والأمور التقريبية والضجر. والتساؤل هو الميل نحو المعرفة الفعالة للأشياء.

ضد المطالعات المملة

• حول عنوان كتاب ما أو مقال ما إلى سؤال أو عدة أسئلة لتوجد الرغبة في قراءته.  
• بخصوص الكتب الضخمة، ضع قائمة من ١٠ أسئلة محددة جداً، تبقي ذهنك مشدوداً خلال القراءة بحثاً عن إجابات للأسئلة التي وضعتها.  
اعتن بصياغة هذه الأسئلة: فهي تحدد التعلق الذهني بأن تطلق تداعي الأفكار التي تتلاحق متتابعة. وأمامك مجال للاختيار بين:

— أسئلة تداعي الأفكار وهي: من، ماذا، أين، متى، كم (وما يتفرع عنها: لمن، بمن...؟) وتتيح الحصول على أجوبة قصيرة، عموماً، وبالتالي سهلة الحفظ.  
— أسئلة التعمق: كيف، لماذا، ماذا، بماذا؟ وهي تفضي، عموماً، إلى أجوبة أطول، تثير التفسيرات والتعليقات، والتفصيلات، والبراهين الصعبة الحفظ أحياناً، إلا إذا أعدت كتابة صيغتها.  
— أسئلة المراجعة والتدقيق: هل هذا، هل هو، هل يوجد؟ نقطة البداية لهذه الأسئلة بعض المعلومات المعروفة سابقاً، ولكن التي يُشكك فيها والتي يُسعى للتأكد من صحتها في أثناء القراءة.

لتنشيط حب الاطلاع، من مصلحة المرء أن يتجنب الاكتفاء بأسئلة المراجعة فقط، وعليه أن يفضل عليها أسئلة تداعي الأفكار. ومن الأفضل الاحتفاظ بأسئلة التعمق للكتب التي تعالج المواضيع التي هناك معرفة أساسية سابقة بها.

يزداد عدد الكتاب والناشرين أكثر فأكثر، والذين يتطلب حفظهم وضع لوائح أسئلة مراجعة الذاكرة. وقد أوردنا عموماً قوائم المراجعة الصغيرة هذه في نهاية كل فصل: وهي تتيح للقارئ أن يشرف على الكتاب بمجملة. فالمجلة الشهرية «العلم والحياة الاقتصادية»، مثلاً، تطرح على قرائها سلسلة من الأسئلة ليتمكن هؤلاء من الحكم على مردود قراءتهم وتقديره. وبهذه المناسبة، قد يكون من المشروع أن نقرأ أولاً قائمة المراجعة لتنشيط التركيز، بل أيضاً لتسهيل القراءة المختارة.

بقراءتك بعض المقالات، استخدم ما بين العناوين لصياغة الأسئلة التي تبحث عن أجوبتها في المقاطع التالية.

#### ضد البيانات الرتيبة

بعض المحاضرين في المؤتمرات تنقصهم الحماسة والسامعون يدفعون الثمن. فإذا سألت نفسك كيف كان المحاضر؟ أجاب ذاكرتك: مملاً! وإذا سألت ماهي الرسالة (الأفكار) التي كان ينقلها إلينا؟ فإن ذاكرتك ترد: وهل كانت له رسالة؟

وماذا نقول عن الاجتماعات الأسبوعية، والشهرية، أو السنوية، التي يجب أحياناً تحملها في هذه المؤسسات الموجهة، حيث يُترك الصدق فيها على الباب قبل الدخول؟ وكيف تصغي إلى هذا الرئيس المدير العام؟ وصوته ممل وهو لا يكف عن الثثرة. إنك تشعر بأنك تضيع وقتك. فتهرب بذهنك... إذ إنك لم تعد موجوداً هناك...

إن كنت حريصاً على تجنب هذا النوع من الغياب الذهني، من غير أن تكره نفسك، مع ذلك، بلا فائدة، أخضع شطري دماغك للتساؤل:

الدماغ الأيسر، خذ بعض رؤوس الأقلام البسيطة أو ضع علامة ببساطة على المواضيع التي لها طابع جدول الأعمال التي يتناولها المحاضر في حديثه. هل يتبع خطة؟ ماهو تنظيم هذه الخطة؟ واطرح على نفسك الأسئلة الأساسية التالية: لماذا يولي هذا القدر من الأهمية لمثل هذه النقطة؟ أين وجد هذه الاحصاءات؟ على ماذا يمكنه تأسيس هذا الرأي؟ ويمكنك إغناء ما يقول بالاستعانة بالتلاعب بالكلمات والدعابات، والوقائع الملحقه. اقلب الأفكار التي يشها المحاضر واعثر من خلال تداعي الأفكار على فكرة مبتكرة.

الدماغ الأيمن، اعرض على نفسك المشهد أو الأشخاص الذين تحدث عنهم المحاضر. وادرس حركاته في أدائه، وتعاييره، وطريقة ابتسامه، وطريقة تشويره وإيماءاته. واعقد مقارنة بين أقواله وخطب أخرى سمعتها مؤخراً. وماهي أوجه الشبه؟ والاختلافات الكبرى؟.

حتى من غير أن تتأكد، ستصغي بانتباه.

#### ضد مواضيع الدراسة الشاقة

إن التعليم المجزأ، كالذي يعرفه الأطفال في المدرسة، لا يشجع على التحقيق في حادث ما بمقارنة

المعلومات، ولا على تداعي الأفكار من مادة إلى مادة. يضاف إلى ذلك أنه يجعل الدراسة قاسية لأن الإنسان لا ينوي الدراسة إلا لتقديم الامتحان. أخيراً، إن التعليم التقليدي يفضل دائماً التفسير المجرد والمرمّز الذي يترك مناطق من دماغنا بوراً بأكملها، بلا زراعة ولا عناية.

إن تدريب البالغين، في المقابل، يحسّن السياق بوضوح، مفضلاً الملموس: خمسة عشر شخصاً في الدرس، والعمل ضمن مجموعات صغيرة، ودراسات الحالات، وتمثيل أدوار... وفي الأغلب تطبيقات مباشرة على الأرضية المهنية وعلى الحياة العملية.

غير أنه في أثناء الدرس، والحصة، لا يتمكن نصائح المدرس أو المرابي دائماً من إطلاق الحوافز وإثارة الفضول وحب الاطلاع. لذا يجب، في الواقع، أن يأخذ كل فرد زاوية شخصية للهجوم:

— يمكن الاهتمام بالمظهر الإنساني لهذه المادة: قراءة السير الذاتية، والقصص الطريفة، والتقرب من أشخاص يمارسون ما يراود استيعابه، ومحادثة الذين يتحررون الفائدة التي يصنعون منها أنفسهم. وإن قراءة كتاب في الحياة غير العادية لالبرت اينشتاين قد تجعل أكثر العقول بعداً عن الرياضيات والفيزياء النظرية، تميل بعض الميل إلى معرفة مسائل النسبية الشائكة.

— بطريقة القياس، ويمكن للمرء من خلال هذه الطريقة الإلزام بمضمار من المعارف من خلال تساؤله عن أوجه التشابه والاختلاف بين الطرائق الممارسة، والأدوات المستخدمة، والنتائج الحاصلة، والأحاسيس.

— يمكن أيضاً التساؤل عن طريقة نقل ما تعلمه المرء ضمن مجاله المهني إلى حياته الشخصية، والعكس بالعكس.

التسجيل الحساس لمعلومة ما تابع للانتباه، والانتباه نفسه تابع لإمكانات الأفكار المتداعية بوجود هذه المعلومة الجديدة. وبالنتيجة، تزداد فرص إيقاظ الانتباه بعدد الأفكار المتداعية المعروفة التي تتوصل معلومة جديدة إلى تنشيطها.

### حرّك ما تحفظه ذاكرتك :

#### اذهب إلى كل مكان ممكن، وقابل الناس

إذا كانت «لائحة الأسئلة» هي أداة حب الاطلاع، فإن مصدر هذا هو التغيير والجِدَّة. ولم يعد ثمة ما يحذّر منه إلا التماثل والروتين على صعيد الذاكرة. ومن الهام عدم المبالغة في التكاسل والخمول، ووجوب حيابة أنشطة متنوعة والتقاء مختلف الأشخاص لتأخذ الحياة رونقها وتتضاعف طرائق تداعي الأفكار المتعلقة بالتذكر.

يجب تشجيع مثل هذا السلوك باكراً جداً، منذ الطفولة الأولى، لأن الاتصالات الأساسية للخلايا العصبية تنشأ قبل سن ست سنوات. والطفل الذي يكتشف الحيوانات، مثلاً، يجب أن تعرض عليه بسرعة كبيرة أنواع مختلفة كثيرة من عالم الحيوان: في المزرعة والغابة وحديقة الحيوانات والأحراج والملاعب والحقول والمتاحف... ومن الأمور الجيدة أن يتمكن من التحدث مع الناس الذين لديهم حيوان ما، وأن يملك هو أيضاً حيوانات إن كان هذا ممكناً. غير أنه يجب أيضاً تجاوز سلسلة الحيوانات الأهلية للتحدث عن المهنيين: كمروض في سيرك، أو صاحب كلب، أو مربّي كلاب ذات نسب أصيل، أو مزارع أو صياد أو مزارع في مختبر أو عالم بالطيور... أخيراً، يجب أن تكون أمام الطفل فرصاً للتخليق بتصويراته على هذا الصعيد: تصور عناصر معينة، حيوانات مرسومة على قطيفة مخملية، المزرعة، حديقة الحيوان، ملعب (أو سيرك) يجب إعادته، حيوانات غريبة الشكل يبتكرها الخيال، الرسم، قصص الحيوانات التي يجب سماعها، أو روايتها.

إن حب الاطلاع والرغبة في المعرفة المتنوعة، يولدان مع الطفل منذ ولادته، ويكفي إذا مواكبة تيار الأفكار. غير أن قواعدنا في آداب السلوك داخل المجتمع قد تعارضت زمناً طويلاً مع هذه الرغبة العفوية، التي مازالت تعد في معظم الأحيان عيباً شائناً.

من الصعب إذاً أحياناً في سن الرشد تربية فضول أهل وراء الظهر في الطفولة. ومع ذلك، يجب تغيير الإمكانيات لكي يبرز اتجاه ما في الحياة. وغالباً ما يذكر في المؤسسات أن أكثر الأشخاص حيوية وقدرة على رد الفعل السريع والأخذ بزمام المبادرة، هم ممن عملوا في الخارج خلال بضع سنوات أو جربوا كثيراً من الدوائر، وكثيراً من المؤسسات، وأحياناً كثيراً من المهن.

وإن جميع هذه المواقف التي تتتابع تضع الدماغ في سياق من المقارنات وتحقيق الحوادث عن طريق المقارنات وتداعي الأفكار، وهذا (أي السياق) ما ينمي نشاطه وقدراته.

ينطبق الوضع نفسه على ممارسات وقت الفراغ كما ينطبق على العمل. والشخص الذي يقف حياته على عمله شخص واهم. فالمخ يمكنه أن يتلقى الكثير من التحريضات خلال ممارسات وقت الفراغ. وأحياناً قد تزيد عما هي عليه وقت العمل. ومن ناحية ثانية، إذا كان وقت الفراغ لا يتضمن سوى الاستراحة من العمل، فقد لا يقوم بوظيفته، لأنه قد لا يحمل أية زيادة أو إضافة.

اختر عدة أوقات فراغ مختلفة ستمثل استئثاراً، والتزاماً لشخصيتك كلها. فكّر في تحريض نصف دماغك الأيمن إذا كنت تحريض نصف دماغك الأيسر:

— نصف الدماغ الأيمن: صناعة الخزف، العمل في الأرض، الرقص المرتجل، المشي على غير هدى من غير تحديد الهدف، تركيب لعبة كيت (Kit) من غير النظر إلى التعليمات، سماع الموسيقى للذة والتسلية، الغناء، الرسم، التلوين، قراءة القصص، الذهاب إلى السينما، إلى المسارح...

— نصف الدماغ الأيسر : لعب البولنغ ، كرة المضرب ، كرة الطاولة ، الصيد ، تعلم استخدام عقل الكتروني ، الركض بالتوقيت ، تجميع لعبة كيت حسب التعليمات ، تعلم خطوات الرقص ، قراءة كتب فكرية لتوسيع الثقافة الشخصية ، التمثيل ...

## نم حواسك

لنكون على احتكاك والواقع الخارجي ونماس وإياه ، نستخدم حواسنا الخمس : فنحن نرى (الرؤية) ، ونسمع (حاسة السمع) ، ونحن نسجل احساسات بدنية داخلية أو خارجية (حاسة اللمس) ، ونحن نشم (حاسة الشم) ، ونحن نتذوق (حاسة الذوق) . والحواس الثلاث الأولى هي الأكثر استخداماً .

فال معلومة الصادرة عن العالم الخارجي والتي تستقبلها الأعضاء الحسية ، تؤدي دوراً نشيطاً في النضوج الدماغى : فبقدر ما يزداد نمو الأجهزة اللاقطه ، يزداد الدماغ تحسناً ، ليتمكن من معالجة المعلومات التي ترسلها إليه هذه الأجهزة ، وهي معلومات تزداد تنوعاً ودقة وغزارة دائماً و«الأدمغة هي الأكثر نمواً ، والأكثر تعقيداً ، وهي التي تستخلص من الصور الحسية التي تتلقاها ، المعلومات الأكثر تجريداً ، والأكثر منهجية والأكثر اختصاراً ، وهي التي تشكل مفاتيح التجريد والذكاء» ، هذا ما يؤكد به باتريك ماكلود<sup>(١)</sup> ، مدير مختبر بيولوجيا الأعصاب الحسية في المدرسة العملية للدراسات العليا (باريس) .

يمكن للأعضاء الحسية أن تعد أدوات لقياس مميزات العالم الخارجى الفيزيائية والكيميائية . والنتيجة أن الصور المشكّلة في المخ بواسطة الرسائل الحسية تتعلق بخواص هذه الأدوات . وكفاءة أجهزة الاستقبال على التسجيل الصحيح وعلى مواكبة خواص الحوافز أو المنبهات ، لها أهمية حاسمة في دقة المعلومة التي ينقلها إلى الدماغ عضو حسّي . من المفيد إذاً تنمية الحواس ليتاح لها القيام بعملها المبرز . لأن العين ، إذا كانت آلة تصوير ، فإن من يلتقط الصور للمشاهد هو الذي يمنح الصور خاصيتها وشكلها وكميتها .

## اكشف الخاصية الحسية المسيطرة

على الرغم من نشاط حواسنا الخمس باستمرار ، فإن كل واحد منا ، بحكم العادة أو تحت الضغط ، يميل إلى تمييز إحدى الحواس لتنظيم إدراكه للأحداث . وبموجب هذه القناة الحسية المسيطرة نتوصل إلى أدق إدراك ، نلجأ إليه في معظم الأحيان تلقائياً . وهو الذي يترك لنفسه أفضل آثار الذكرى ، وهو المفتاح الذي يكفي تدويره يوم تريد ذاكرتنا أن تتذكر . وهو الذي يعطينا أكثر فرص التوصل حتى مرحلة الذاكرة الطويلة . وتختلف الذاكرات الفردية باختلاف الأشخاص في تذكر الحدث نفسه تبعاً

(١) «الحواس الخمس» ، مجلة العلم والحياة الفرنسية ، عدد آذار ١٩٨٧ .



للخاصية الحسية الغالبة لدى كل شخص . ويقدر أن نحو ٤٠٪ من الناس يتأثرون بادئ ذي بدء بحاسة الرؤية، و ٤٠٪ بحاسة السمع، و ٢٠٪ بحاسة الاحساس بالحركة (أي حاسة اللمس).

من الضروري إذاً، للحفاظ جيداً، أن يكتشف المرء الخاصية الحسية المسيطرة لاستغلالها إلى أقصى حد في الوقت نفسه، عندما تعترضه رسالة (فكرة) ما، وكذلك معرفة كيفية التعويض عن تلك الخاصية المسيطرة عندما تعرض مصادر المعلومات الألفية الثانوية الأخرى.

نقدم الآن رائراً يتيح لك أن تحدد بنفسك ما إذا كنت تتأثر بالرؤية أو السمع أو الإحساس بالحركة؟.

التعليمات : أجب عن الالبياتات الستين التالية بوضع دائرة حول الرقم المطابق لتصرفاتك المألوفة .

الالبياتات	قليل	متوسط	كثير	لغاية
١ — أستطيع مشاهدة التلفزيون وأنا أفعل شيئاً آخر.	١	٢	٣	٤
٢ — أنا حساس، خصوصاً، بدرجة حرارة الجو المحيط بي.	١	٢	٣	٤
٣ — أحب الرقص مرتجلاً على صوت الموسيقى.	١	٢	٣	٤
٤ — أود أن يمر التيار حسب مرور الناس.	١	٢	٣	٤
٥ — لا يهمني كثيراً الوقت الذي يمضي مادمت مرتاحاً حيث أكون.	١	٢	٣	٤
٦ — أستطيع استعادة أي إيقاع.	١	٢	٣	٤
٧ — لا يفوتني شيء في محادثة ما.	١	٢	٣	٤
٨ — أحب ممارسة الرياضة وحيداً.	١	٢	٣	٤
٩ — أقرأ كثيراً.	١	٢	٣	٤
١٠ — قد أتمكن من التحدث بسهولة بأية لغة أجنبية.	١	٢	٣	٤
١١ — أحب المطاعم حيث مستوى الأصوات الرنانة غير مرتفع جداً.	١	٢	٣	٤
١٢ — أشعر بعناء في أثناء التركيز فكرياً إن لم أكن جالساً بارتياح.	١	٢	٣	٤

البيان	١	٢	٣	٤
١٣ - يجب أن أشعر بأنني محبوب .	١	٢	٣	٤
١٤ - يحدث أن أبدي بعض التعليقات بصوت عال وأنا أشاهد التلفزيون .	١	٢	٣	٤
١٥ - عندما لا ينظر محدثي إلي ، أشعر بأنه لا يصغي إلي .	١	٢	٣	٤
١٦ - عندما يشرحون لي الطريق الواجب سلوكه ، أحتاج إلى مخطط .	١	٢	٣	٤
١٧ - إني أقدر العلاقات الجيدة .	١	٢	٣	٤
١٨ - أميز الأشخاص من لهجة أصواتهم .	١	٢	٣	٤
١٩ - أرى أن لأقل تفصيل أهميته .	١	٢	٣	٤
٢٠ - أميل إلى الانتقال سريعاً إلى الفعل والعمل .	١	٢	٣	٤
٢١ - أشعر بعناء في تركيز تفكيري عندما يتحدث الناس من حولي .	١	٢	٣	٤
٢٢ - أنفعل بسهولة .	١	٢	٣	٤
٢٣ - إني حساس أتاثر بما يقال عني .	١	٢	٣	٤
٢٤ - أستطيع متابعة محادثة عن بعد .	١	٢	٣	٤
٢٥ - أحب تذوق الأطعمة الشهية .	١	٢	٣	٤
٢٦ - أحب الشروح القصيرة والتركيبية .	١	٢	٣	٤
٢٧ - أنا عاطفي (عاطفية) جداً .	١	٢	٣	٤
٢٨ - أحب أن يكون لي بعض الحرية في التصرف .	١	٢	٣	٤
٢٩ - أنا شديد الملاحظة للطريقة التي يخاطبني بها الناس .	١	٢	٣	٤
٣٠ - أحب التفسير الملموسة ، الواضحة والمحددة .	١	٢	٣	٤
٣١ - أعاني في أثناء تركيز تفكيري عندما يكون بطني خاوياً .	١	٢	٣	٤

البيان	١	٢	٣	٤
٣٢ — أفضل الرياضة البدنية والاسترخاء على رياضات القوة.	١	٢	٣	٤
٣٣ — أحتاج لمعرفة كم من الوقت يستغرقه عمل ما قبل القيام به.	١	٢	٣	٤
٣٤ — يمكنني العمل في الضوضاء.	١	٢	٣	٤
٣٥ — أقبل بسهولة تفسيراً معنوياً.	١	٢	٣	٤
٣٦ — قلما أعبر عن مشاعري وأميل إلى ترك قلقي في داخلي.	١	٢	٣	٤
٣٧ — لأحب إغاطة المحيطين بي ، لكن إن حصل هذا ، فلا أجعل منه مأساة.	١	٢	٣	٤
٣٨ — أحب التأثير في الناس والأشياء.	١	٢	٣	٤
٣٩ — لأشعر بمر ، في نظري ، بسرعة كافية.	١	٢	٣	٤
٤٠ — من المهم التقيد بالمواعيد (الوجبات ، اللقاءات ...).	١	٢	٣	٤
٤١ — أعبد الاستحمام وأبقى ساعات في الماء.	١	٢	٣	٤
٤٢ — في السفر ، ما يؤثر في خصوصاً ، هو الروائح والأجواء.	١	٢	٣	٤
٤٣ — بعد التفكير الحفيف فقط أنطلق إلى الفعل.	١	٢	٣	٤
٤٤ — أعتقد بوجود التقيد بالأنظمة.	١	٢	٣	٤
٤٥ — عندما أدخل مكاناً ، أثار باديء ذي بدء بالأصوات.	١	٢	٣	٤
٤٦ — إن كانت لدي مشكلة ، يجب أن أسويها مباشرة.	١	٢	٣	٤
٤٧ — أطرح أسئلة كثيرة لأكون أفضل فهماً.	١	٢	٣	٤
٤٨ — أميل إلى عدم الثقة بالتغيير.	١	٢	٣	٤
٤٩ — عندما أشعر بالتوتر ، أصبح أرعن.	١	٢	٣	٤
٥٠ — عندما يطفح الكيل بدهلزة أخوية ، أفقد السيطرة على نفسي.	١	٢	٣	٤

الاجابات	١	٢	٣	٤
٥١ - أفضل المشاعر الداخلية المرفقة المثيرة للذكريات .	١	٢	٣	٤
٥٢ - أشعر سريعاً بالقلق والضييق ويعود إلي اطمئنتاني بسرعة كبيرة .	١	٢	٣	٤
٥٣ - أميل بالأحرى إلى أن أعيش في الحاضر .	١	٢	٣	٤
٥٤ - عندما يقرأ أحدهم لي رسالة ، أطلب رؤيتها بعد ذلك .	١	٢	٣	٤
٥٥ - أتمتع بالبقاء على اتصال بأصدقائي .	١	٢	٣	٤
٥٦ - أود أن أشعر بالانقياس البدني .	١	٢	٣	٤
٥٧ - إني قادر على متابعة مؤتمر شائك من غير أن أستعين على ذلك بالمشاهدة .	١	٢	٣	٤
٥٨ - يحدث لي أن أجد نفسي محاصراً ضمن مواقف مرهقة .	١	٢	٣	٤
٥٩ - أعني بجسمي خصوصاً .	١	٢	٣	٤
٦٠ - أنا مرهف السمع .	١	٢	٣	٤

### شبكة التقويم

انقل علاماتك إلى الخانة المتروكة بيضاء لهذا الغرض واجمع بعد ذلك نقاطك في كل عمود .

رقم السؤال	الرؤية	السمع	الاحساس بالحركة
١	١		
٢			٢
٣		١	
٤			٣
٥			١
٦		٣	
٧		٣	

رقم السؤال	الرؤية	السمع	الاحساس بالحركة
١	١		
٢	٢		
٣	١		
٤	٢		
٥			١
٦			٢
٧			٣
٨	٤		
٩	٢		
١٠			
١١			
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			
١٧			
١٨			
١٩			
٢٠			
٢١			
٢٢			
٢٣			
٢٤			
٢٥			
٢٦			
٢٧			
٢٨			
٢٩			
٣٠			
٣١			
٣٢			
٣٣			
٣٤			
٣٥			
٣٦			
٣٧			
٣٨			
٣٩			
٤٠			
٤١			
٤٢			
٤٣			
٤٤			
٤٥			
٤٦			
٤٧			
٤٨			
٤٩			
٥٠			
٥١			
٥٢			
٥٣			
٥٤			
٥٥			
٥٦			
٥٧			
٥٨			
٥٩			
٦٠			
٦١			
٦٢			
٦٣			
٦٤			
٦٥			
٦٦			
٦٧			
٦٨			
٦٩			
٧٠			
٧١			
٧٢			
٧٣			
٧٤			
٧٥			
٧٦			
٧٧			
٧٨			
٧٩			
٨٠			
٨١			
٨٢			
٨٣			
٨٤			
٨٥			
٨٦			
٨٧			
٨٨			
٨٩			
٩٠			
٩١			
٩٢			
٩٣			
٩٤			
٩٥			
٩٦			
٩٧			
٩٨			
٩٩			
١٠٠			

الإحساس بالحركة	السمع	الرؤية	رقم السؤال
			٣١
			٣٢
			٣٣
			٣٤
			٣٥
			٣٦
			٣٧
			٣٨
			٣٩
			٤٠
			٤١
			٤٢
			٤٣
			٤٤
			٤٥
			٤٦
			٤٧
			٤٨
			٤٩
			٥٠
			٥١
			٥٢
			٥٣

رقم السؤال	الرؤية	السمع	الإحساس بالحركة
٥٤			
٥٥			
٥٦			
٥٧			
٥٨			
٥٩			
٦٠			
المجموع الكلي			

#### ١ — إذا حصلت على أكبر علامة في حاسة البصر

فأنت مفرط الإحساس بطريقة مخاطبة الناس لك، إلى حد عدم تمييزك، في الوهلة الأولى، إلا تعبير الوجه في الأقوال الموجهة إليك، وأنت تحب التوضيح الملموس، الواضح والمحدد. وتولي الأهمية لأدق التفاصيل، ولا تولع بالتملق والمداعبة نحوك، لكن تحب توجيههما إلى الآخرين. وإن اللمس امتداد لما تراه عينك. وأنت تشعر بالحاجة إلى التحرك والعمل. فسرعان ما تقول، وسرعان ما تفعل. ولا شيء يمر بسرعة كافية في نظرك، وأنت تحب تسوية مشاكلك على الفور. وتحب الأهواء والنزوات، على أن تأخذ مكانها ضمن إطار ما. وتفضل إصدار الأوامر أكثر من تلقيها، وأن تقود أكثر من أن تقاد، وأنت حساس، على الأخص، تجاه آراء من حولك فيك. وأنت حساس لمظهر الناس والأشياء، وتختار ملابسك بعناية. وتعاني التفكير ملياً. وفي موقف الثقة، تميل إلى أن تكون ذلق اللسان أو تنطوي على نفسك عندما لا يعجبك محدثك، وأنت تتحمس للتغيير.

وهذا ما عليك القيام به:

ضع لنفسك بعض المعالم، وسجل بعض رؤوس الأقلام، وضع مخططات مكتوبة. ويمكن لمفكرة منظمة جيداً أن تكون ذات فائدة جمّة لك.

إذا حضرت درساً أو مؤتمراً، فسجل بعض رؤوس الأقلام. وأعد قراءتها ثانية، وحولها إلى مخطط أو رسم بياني. وعندما يشرح لك أحد شيئاً ما، دعه يعطك بعض الأمثلة. واهتم بما يحيط بك وزين مكتبك حسب ذوقك.

عندما تكون قلقاً، نفث عن نفسك بالحديث إلى من يستطيع طمأنتك . رتب أمورك لرؤية صديقك الحميم المؤتمن على أسرارك بانتظام في ساعات محددة . واطلب منه أن يشرح لك كيف يشعر هو في مثل هذا الموقف ، ويجب أن يتحدث غيرك كثيراً إليك لمساعدتك على تصور بعض الأفكار داخلياً ، لكن عليك أيضاً أن تعبر أكثر ، ولا سيما عندما تنوي الإقدام على عمل ما : وهنا تحدث بصوت عال عن مختلف المراحل التي ستتم بها .

أفهم من يحيطون بك أن ابتسامة ما أو وجهاً ودياً قد يسعه أن يساعدك في التقرب منهم . عند نشاطك في أوقات الفراغ ، اختر التعبير البصري والرسم والتلوين والزخرفة ، وجميع أشكال الحرفية ( حرفة الفن والرسم ) والتصوير الشمسي . تصوّر المشاهد تمر أمام ناظريك ، كالسيرك . واتجه إلى رياضات فيها منافسة .

## ٢- إذا حصلت على أكبر علامة في حاسة السمع

فإن مضمون الرسالة الواصلة إليك ، هو ما يهمك وليس شكلها . أنت أكثر احساساً بالكلمات منك باللهجة أو بشدة الصوت بكثير ، فمن الصعب عليك ، أحياناً ، أن تتحمل نظرة محدثك من غير أن تضطرب . وأنت تحب أن تحصل على إيضاحات قصيرة ، إنما جيدة التركيب . والإفراط في التفاصيل يعيل صبرك .

هكذا أنت تفضل التعلم بالحوار عليه بالقراءة . وترتاح للأفكار المجردة ، وتحب المداعبة ، وحسبك أن يضمك أحد بين ذراعية أو يضع يده على كتفك حتى تطمئن . وليس من الضروري دائماً التحدث إليك .

أنت بحاجة إلى أن ينضج تفكيرك جيداً قبل الإقدام على الفعل ، وتفضل أن يكون أمامك متسع من الوقت لذلك . فأنت تتخذ القرار بعد التروي الطويل الأمد . وما دام هناك تقيد بالأنظمة ، فلا يهمك كثيراً كيف تكون . وتحب أن يكون لديك شيء من الحرية في تصرفاتك . وتقبل بطيئة خاطر أن تكون مأموراً من غير أن تكون ، مع ذلك ، « تابعاً » .

الانخفاق يسبب لك دائماً خيبة الأمل ، لكنك تقبل ثانية تكرار المحاولة الفاشلة حتى بعد زمن طويل جداً . وتستعلم لتتجنب الوقوع في الأخطاء نفسها . وتسعى للنجاح على المدى البعيد وتقدر اعتراف الآخرين لك بذلك . لكن إن لم يقدرك أحدهم فليس هذا مأساة ، في نظرك .

يمكنك بصعوبة التركيز في أوساط مليئة بالضجيج . وأنت توضح فكرتك قليلاً وتفضل الحوار الداخلي . لكن حذار من الانفجار عندما يطفح الكيل بسبب قطرة : يمكنك عندها أن تعبر عن أفكارك بوتيرة سريعة جداً ، وكلماتك ستسبق تفكيرك .

في أثناء انعقاد مؤتمر ما ، أنت مستمع جيد جداً ، إذا كان الموضوع يثير اهتمامك وكان المحاضر



كثير الحيوية وذا صوت مقبول . أما ما يتعلق بالتغيير ، فأنت تميل إلى أن تنتظر أن تعرف المزيد عنه قبل أن تشترك فيه فعلاً . لكن عندئذ ستكون أنت المحرك فيه بسهولة .

وهذا ما يبقى عليك القيام به :

عندما لا تفهم شيئاً مما يعرضه عليك أحدهم أو يشرحه لك ، فعبر عن هذا مباشرة بصوت عالٍ . واطرح أسئلة لتوضيح النقاط التي لم تدركها ادراكاً كافياً . وإذا كان جو المطالعة الصامت ينفرّك ، فعالج أولاً أحد المواضيع شفويّاً . والتق بمن يعرفون شيئاً عن هذا الموضوع ، واطلب منهم شرحه لك . بعد ذلك يغدو دخولك أسهل إلى أحد الكتب بغية إكمال معلوماتك . حول مطالعتك إلى بحث دؤوب ، أقم حواراً حقيقياً مع الكاتب . وعند الحاجة ، تدرب على تقانات القراءة الفعّالة .

عندما تكون بحاجة للتعبير عن عدم رضاك ، كن معتدلاً في أقوالك ، وتجنب رفع نبرة صوتك ، ولا سيما إن كان أمامك شخص قوي النظرة . وإن كنت قلقاً ، فاطلب من أحد الأشخاص المحيطين بك أن يضمك إلى صدره ويشد عزمك . وقد تكفي المصافحة أحياناً أو المعانقة .

في نشاطك أوقات الفراغ ، اختر ممارسة العزف على آلة موسيقية ، والرقص ، والتعبير بحركة الجسم ، والتخطي ، وجميع أشكال التدليك ( شياتسو ، دو-إن ، التدليك الكاليفورني ) .

٣- إذا حصلت على أكبر علامة في الإحساس بالحركة (اللمس)

أنت حساس ، خصوصاً تجاه تحريكك التي تعيشها داخلياً . وأنت بحاجة للإحساس بتقربك إلى الكائنات والأشياء . أنت أقل انفعالاً بالمشاعر منك بالأفكار . أنت تحب تناسق الألوان والروائح . وتشعر بأنك بلا هموم عندما يجد المحيطون بك تجاوباً منك . وبهملك عندما تختار ملابسك أن تظهر بمظهر من يجاري العصر ، وأن تشعر بالارتياح . يعيش في داخلك طفل يحب أن يفجر أفراحه وكل ما يروق له . أنت تحب أن تشعر بأن محدثك يفهمك ويشاركك حديثك . وعلى الأخص ، أنت انفعالي ، وتوشك أن تنطوي على نفسك لعدم فهم الآخرين لك . ويخطر لك أن تعزل الناس للتفكير برفد جديد .

وهذا ما يبقى عليك القيام به :

عبر عن مشاعرك كما تحس بها . وتجنب كبتها تحت طائلة حدوث التوترات . واكبح حساسيتك وانفعالك . وعند الحاجة ، قابل أحد الأشخاص للتحدث إليه عندما تشعر بازدياد اضطرابك . أنت أكثر حاجة من بعض الناس أيضاً للدفع الإنساني . احرص على أن يكون لديك في علاقات العمل وفي الأيام الأخرى ، ما يكفي من الوقت لتمضيه مع كل من لك به علاقة ، لإقامة شراكة أنت بحاجة إليها . فذاكرتك متعلقة بقلبك .

## رکّز على التفاصيل

حتى وإن كانت أعضاؤنا الحسية تتفوق على أكثر الأدوات التقنية تعقيداً، فإن بوسعها أن تنقل إلى الدماغ، معلومة منتقاة تسمح المعطيات القليلة الأهمية، إن لم نحذر من ذلك . وتنشط هذه الظاهرة في الأتنية الحسية الثانوية . ناهيك بأن استخدام معظم الأشخاص لأعضائهم الحسية بعيد عن إدراك الكفاءة . فهم يقتصرون على مستوى روتيني في الاستخدام، من غير تدريب خاص . بينما يكفي سؤال خبير في مهنة العطور، مثلاً، عن هذا الأمر، ذلك أن ذاكرته الاستثنائية قد سجلت مئات الروائح المختلفة التي يمكنه التمييز بينها بلا تردد . وإجابته بليغة معبرة : فهو يشم على التوالي، في كل صباح، محتوى كل من قواريره بغية الحفاظ على ذاكرة نشيطة لا تخطئ في التمييز بين كل هذه الروائح، التي لا يكاد المرء يشعر بها أحياناً . إنه تدريب فذا ثم خلافاً لفكرة واسعة الانتشار، ليست حاسة الشم البشرية أفضل ولا أسوأ من حواس الأجناس الحيوانية الأخرى . وباختصار، لقد حان الوقت لصقل الحواس، لابل ايقاظها، من خلال بعض التمارين البسيطة، والتي يمكن التدريب عليها بطريقتين .

في وضع فعلي حقيقي

عندما يحدد المرء هدفاً لذاكرته محددًا ودقيقاً جداً، فيكفي عند التقاطه الأفكار المطروحة، تحليل التجربة الحسية إلى خواصها المختلفة — المرئية، والسمعية، والحسية الحركية، والشمية، والذوقية — وتوجيه انتباهه على التوالي إلى كل منها .

المرئية	السمعية
الشكل، القامة، اللون، التضاد، الظل، البعد، التناسب، الحركة، التمرکز، الأفق، الكمية، الفروق، التشابهات .	قوة الصوت، الطابع، النغمة، المدة، الزمن، الاتجاه .
الحسية — الحركية (اللمسية)	الذوقية — الشمية
الوزن، التركيب، الكثافة، الضغط، الحرارة، الانفعال، الإحساس .	الرائحة والطعم الحقيقيان أو المتخيلان .

فإذا حسبنا حساب كل من مركبات التجربة الحسية وتسميته، فإننا نزيد كذلك عدد مفاتيح التسجيل في الذاكرة المتبقطة .

### في وضع اللعب

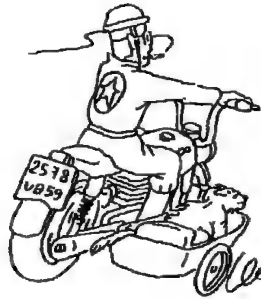
هناك تشكيلة واسعة جداً من الروائر الإدراكية. وفي الحياة العادية، تنطبق هذه الروائر على كثير من أوجه النشاط تتطلب الانتباه والملاحظة، استعداداً لتحصيل المعلومات البليغة المعبرة سريعاً، وحساً بالتحليل السريع، والتي تستخدم الذاكرة القصيرة الأمد جداً دعماً لها. والمقصود، مثلاً، الاستدلال وفهم لافتات نظام السير، والإشارات الموضوعة في المراكز التجارية، وقراءة الاعلانات الصغيرة، والمحاولات الدقيقة الأخرى التي تفترض سبراً منهجياً ومنظماً للمعلومة المعطاة.

لقد جمعنا أدناه بعض اختبارات (روائر) التمييز البصري السريع. وفائدة هذه الاختبارات تفترض أن تلعب هذه اللعبة بنزاهة وأمانة، محرضاً ذاكرتك فعلاً، ومن غير أن تسعى للغش إطلاقاً.

١ — يجب أن تستخدم جهاز توقيت لقياس الزمن في كل من هذه الأسئلة الستة.

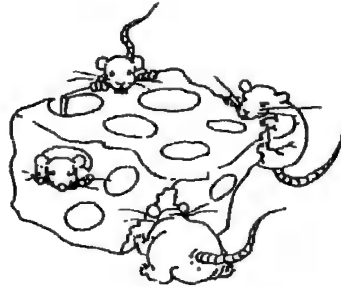
أمامك ١٥ ثانية لتأمل كل صورة، ثم أغلق الكتاب وأجب عن السؤال من غير أن تنظر إلى الصورة.

آ) انظر جيداً إلى راكب الدراجة:



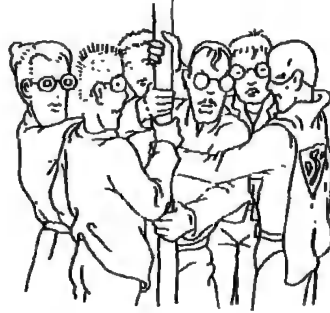
١٥ ثانية : انظر جيداً إلى راكب الدراجة : آ

ب) انظر جيداً إلى هذه الصورة:



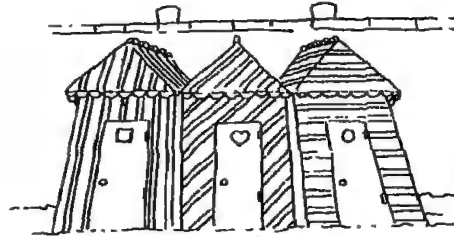
١٥ ثانية : انظر جيداً إلى هذه الصورة : ب

ج) تفرّس في مجموعة الأشخاص هذه :



في هذا الرسم: من هو الشخص الذي يمسك بالقطعة الخشبية؟

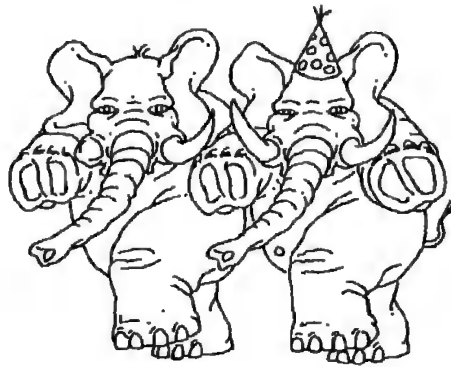
د) هذه ثلاث عيام على الشاطئ الرملي :



آ ب ج

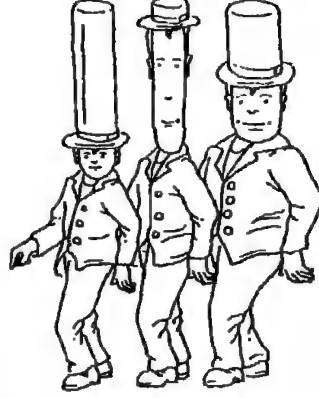
في هذا الرسم: من هو الشخص الذي يمسك بالقطعة الخشبية؟

هـ) انظر جيداً هذين الرسمين :



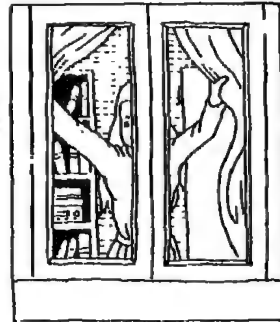
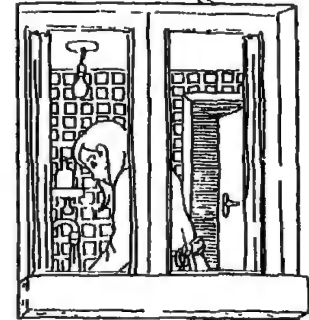
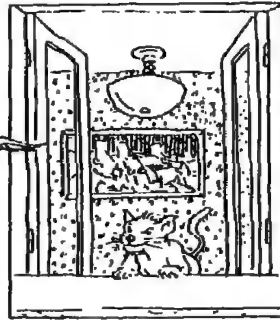
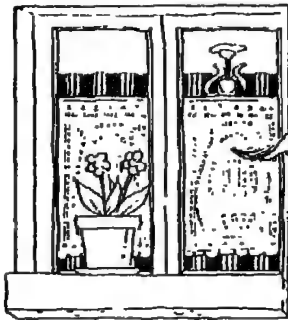
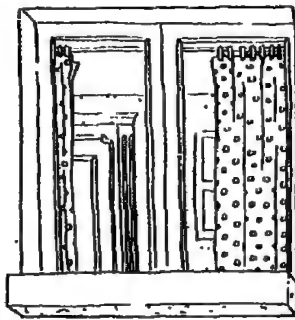
في هذا الرسم: من هو الشخص الذي يمسك بالقطعة الخشبية؟

و) تأمل جيداً هؤلاء الأشخاص الثلاثة:



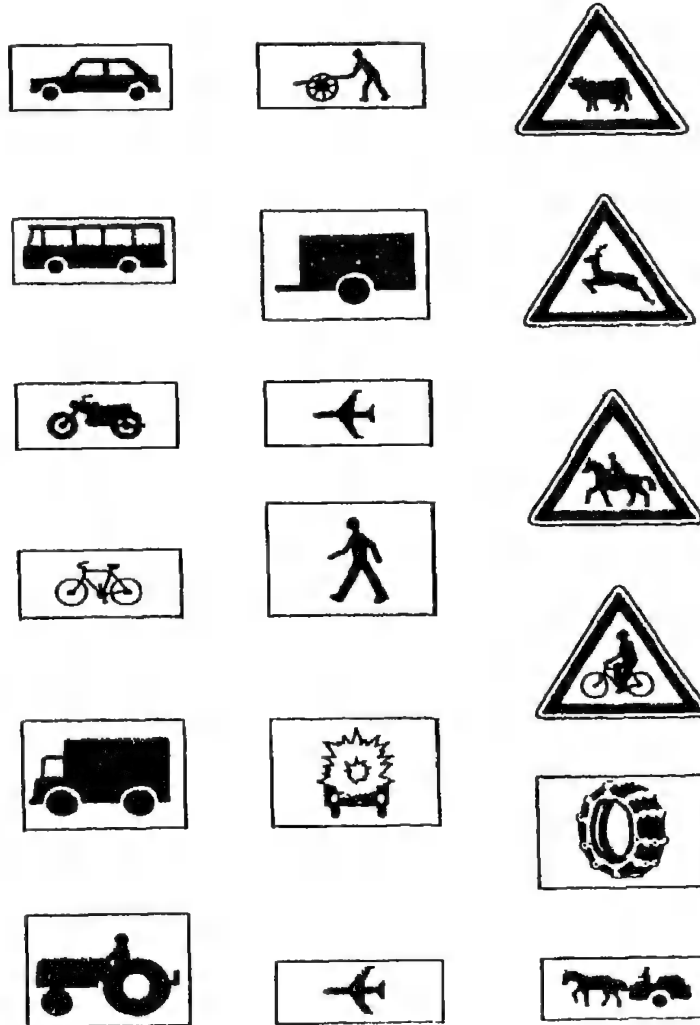
١- لاحظ أن هؤلاء الأشخاص الثلاثة جميعهم يرتدون ملابس رسمية.

٢- أمامك دقيقة لتتنظر إلى الصور الالتي عشرون ثم اقلب الصفحة، وأجب عن الأسئلة التالية المتعلقة بها (أو غطِ الصور ثم أجب عن الأسئلة).



- آ- ماهو الموضوع العام للصور كلها؟  
 ب- كم عدد الرجال في الصور؟  
 ج- كم عدد النساء في الصور؟  
 د- هناك شيء مشترك في صورتين، ماهذا الشيء؟  
 هـ- هناك شيء مشترك بين امرأتين، ماهذا الشيء؟  
 و- يظهر في الصور حيوانان فقط، ما هما؟

٣- أمامك ٣٠ ثانية لتتظفر إلى الصور التالية . ثم اقلب الصفحة وأجب عن الأسئلة التالية  
 (أو غَطِّ الصور ثم أجب عن الأسئلة):

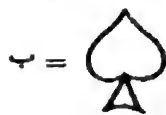
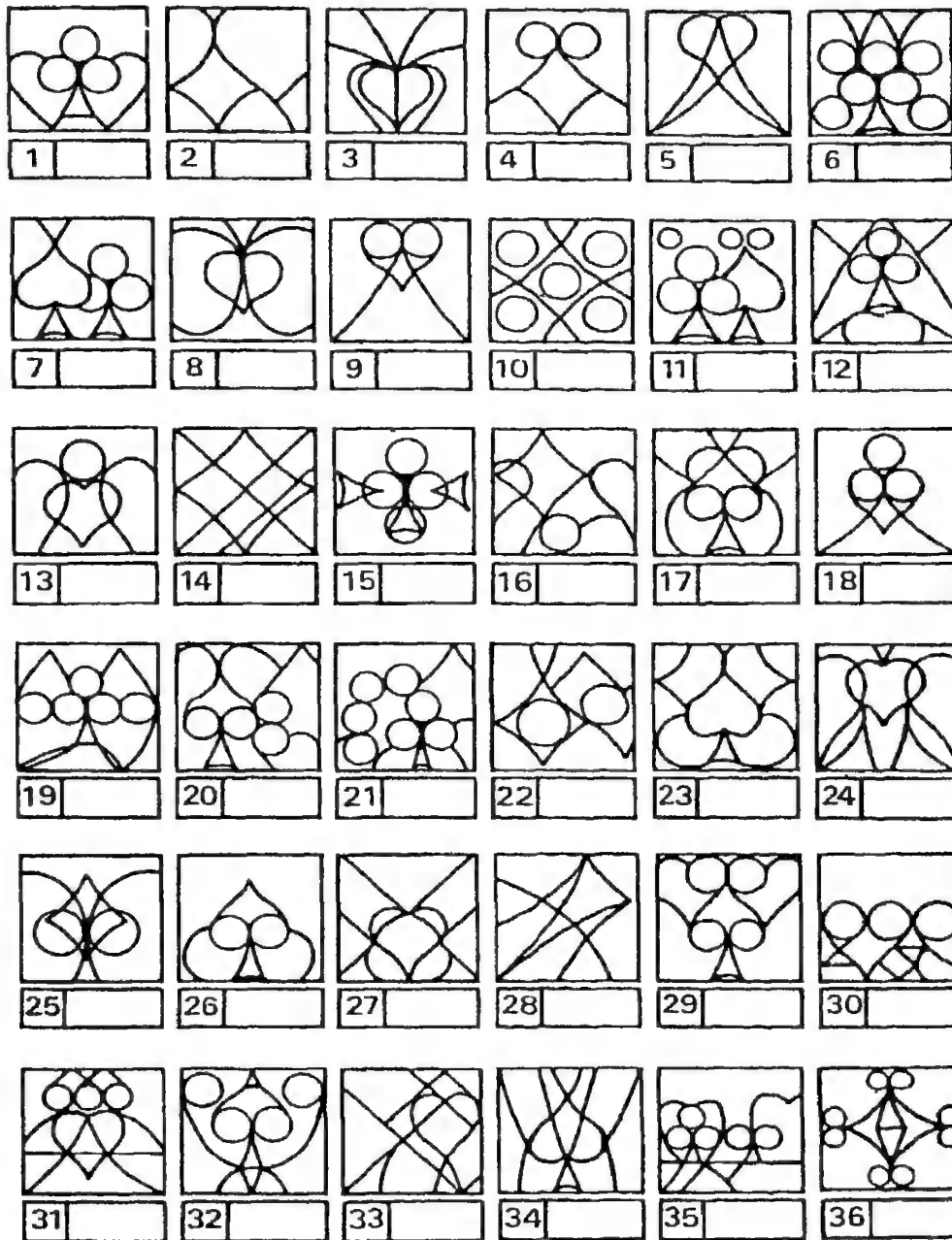


- آ — كم عدد الصور؟  
ب — تذكر ما تستطيعه من هذه الصور؟  
ج — ماهي الصورة التي نجدها مكررة كما هي؟  
د — كم عدد المستطيلات الصغيرة؟  
هـ — كم عدد المستطيلات الكبيرة؟  
و — كم عدد المثلثات؟

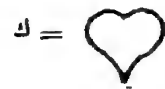
٤ — أمامك دقيقتان لتعثر على شكل نوع ورقة اللعب الموجود كاملاً وبلا تشويه في كل رسم .  
سجل في المستطيل جانب كل رقم الحرف الذي يدل على نوع الورقة .

(انظر حلول التمارين في الصفحتين ١١٠ — ١١١) .

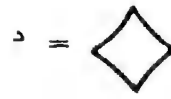




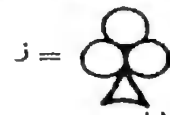
پستوني



كټه



ديناري



زهر

## أعط معنى لأحاسيسك

من الصعب على المرء وهو في وضع اللعب، أن يميز أدلة «ذاكرته الحقيقية»، وهي الذاكرة نفسها التي يستخدمها السائق وهو وراء مقود سيارته، مثلاً، عندما يسمى يائساً لتذكر ما إذا كانت لافتة نظام المرور تشير إلى محطة الطيران (١) أو محطة الطيران (٢) في المطار الدولي.

إن التدريب على الرؤية جيداً وبسرعة، هو بالتأكيد، ثمين للغاية، غير أنه من العبث الاعتقاد أن أداة مزينة جيداً تمنح الكفاءة وحدها. فمشارعنا تتكامل ضمن إطار تفسيري يتعدل قبل تجاربنا وفي أثناءها وبعدها. وإن ما نشعر به من أشياء يتعلق إذا بالمعنى الذي نعطيه لها، وإلا فكيف تفسر أن النظر إلى هذه المرأة أو هذا الرجل يروق لك، بينما يبدوان لي عاديين، وأن هذا العنوان الضخم في الجريدة يشد بصري في حين أنك تمر عليه مرور الكرام، حتى من غير أن تلاحظه، وأن هذا الفيلم يثيرك في حين أنني أقف منه موقف اللامبالاة، وأن أجد هذا الموضوع غريباً في حين أنك لا توليه أدنى انتباه؟... فقي أي من الحواس يجب أن نشك؟ حواسك أو حواسي؟ هل ستتظم الأمور كلية بالتدريب، وهل يمكن لهذا التدريب أن يضعنا على قدم المساواة الحسية؟.

الجواب كلا، فثمة انتقائية حسية لا تقتصر تليتها على قوانين آلية (ميكانيكية) عامة فقط، وبعض الخيارات (اللاشعورية أساساً)، تابعة للخبرة والثقافة الشخصيتين. وانتقائيتنا الحسية محكومة في قسمها الأكبر بالقوانين الداخلية، وقوانين تداعي الأفكار النفسية.

بتعبير آخر، «إن الخيار الإدراكي يتم تبعاً لبرنامج الحياة الذي تتطلبه البنية العقلية» (س. د. كيهان<sup>(١)</sup>). فآية حاجة إلى هذا التفصيل أعطيتها نفسي؟ وآية قيمة أوليتها للأشياء والكائنات المحيطة بي؟ وعندما أدعى إلى بيت أحد الناس للمرة الأولى، هل أنا قادر بعد عودتي إلى بيتي أن أتحدث بالتفصيل عن هذا المكان الذي قضيت فيه سهري؟ وما هي الأسباب؟ وهل أردت أن يكون فهمي أفضل لشخصية صاحب البيت عبر تحفه التي تمثل جزءاً منه؟ وهل قدّرت القيمة التي أمكنه دفعها في شراء هذه التحف لأستنتج من ذلك مقدار دخله ومقارنته بدخلي؟ أو كنت مهتماً في لفت الأنظار إلي في المحادثة إلى حد لا يدع لي متسعاً من الوقت للنظر حولي؟ أو أيضاً هل كنت مشغولاً بمشاكلي الشخصية المخادعة، فبت لأكثر بوجودي؟.

## احذر من تأويلاتك

ابتداء من أحاسيسنا، نرسم لنفسنا صورة، ونموذجاً للعالم الذي نعيش فيه. وهذه الأحاسيس

(١) «الحواس الخمس» مجلة العلم والحياة الفرنسية، عدد آذار ١٩٨٧.

تؤدي إذاً دور مفتاح لذاكرتنا. فتركيبنا الفكري لا يدفعنا إلى الانتقاء الحسي فحسب، بل يحثنا أيضاً على الذاتية الإدراكية:

- نحن نرى ما نريد رؤيته .
  - نحن نحسّ تبعاً لما تعلمنا الاحساس به .
  - نحن نعدّل ما نخشاه للتمكن من إدراجه في حقل شعورنا، وفي ذاكرتنا .
- باختصار، نحن نتذكر على مستوى طاقتنا على الفهم . ومشكلة إمكان اشتغال ذاكرتنا، ولا سيما في أوضاع التجربة المعاشة الجماعية، تُطرح إذاً كما يلي :

#### • كأداة للعمل والاتصال

عندما تعمل مع رئيسك أو معاونيك، كم من مرة كنت فيها، مثلاً، عند تسليم عمل ما، ضحية للجواب التالي: «ولكن ليس هذا ما طلبته منك...»، وترد أنت مستطرداً: «غير أنني، كنت أعتقد أنني فهمت أن...». وهذه التقارير المتعلقة بالاجتماع التي يجب أخذ بعض رؤوس الأقدام عن جواهرها، الذي يكاد يتعذر الاتفاق عليه. إن هذا كله يجعلنا نفكر في اللعبة الموحية جداً، وهي لعبة «من الفم إلى الأذن»، والتي يهمس فيها أحدهم في أذن جاره جملة تنتقل على هذا النحو إلى عشرة أشخاص بعدهما. والجملة التي سيتفوه بها الشخص الثاني عشر بصوت عال ستجعل الشخص الأول يتسم (بسبب ما يطرأ على الجملة من تغيير). وتذكرنا هذه اللعبة كم تقوم نفسياتنا، من فرط اسقاطاتنا النفسية الشخصية، بتحريف الحقيقة لتخزينها في الذاكرة تحت الشكل الذي يلائمها. وهذه الذاكرة المحرّفة، أخيراً، تسبب الارتباك، وتكون بعض سوء الفهم، وتؤدي إلى بعض المنازعات.

هناك ذاكرة أخرى لها مشاكلها، هي مشاكل الذكريات المشتركة، والتي تستعاد لأنها تثير الضحك أو تدفع القلب، ولأنها تكون تواطؤاً ومشاركة يحتاجهما المرء ليشعر بأنه على ما يرام. غير أن حدثاً معيناً أو موقفاً معيناً عايشه عدة أشخاص لا يترك دائماً العبدى المتفق نفسه في الذكريات كلها. الأمر الذي يشكك في الشهادات التي يُدلى بها في الدعاوى القضائية، وهذا ما يؤدي في نهاية المطاف، إلى ارهاق من يسمى عبثاً إلى إعادة تذكر الماضي مثل: «لكن، إن كنت تذكر... فقد كان في المكان الفلاني، فلان ثم فلان...» «كلا... لا أرى ذلك... يجب أن تكون مخطئاً...». مثل هذه الذاكرة تجعل المرء، أخيراً، يشك في نفسه، وفي الآخرين، مولدة بهذا كبتاً، وأحياناً أحقاداً وحسرات: «كيف أمكنك نسيان هذه اللحظات العزيرة جداً على قلوبنا؟».

#### • كأداة للتقدم الشخصي

الحياة الذاتية للفرد لها أصداء وانعكاسات على عمل ذهنه. وحصول حادث، في موقف صعب الإدراك قد يحدث صدمة انفعالية تجعل النشاط الذهني يتراجع. وتوشك الذاكرة الذاتية، في الحقيقة،

أن تصبح نقطة الانطلاق إلى منطق خاطئ أو مؤد إلى طريق مسدود. لأن القدرة على الإدراك في كل شخص خاضعة لتطور بيولوجي. وقدرة طفل يبلغ من العمر ٣ سنوات ليست كقدرة صبي يبلغ عمره ١٢ سنة ولا كقدرة بالغ له من العمر ٣٠ سنة.

بعض التجارب الحياتية التي يخشاها المرء جداً ويصعب عليه ضبطها، تظل مكبوتة في ذاكرته ولا يمكن لشعوره أن يصل إليها، وهذا بغية الإبقاء على توازن شخصيته: «ترفض ذاكرتنا أن نحفظ في الشعور ما هو مناقض لمصلحتنا». (س. فرويد).

إن نسياننا إذاً وصمتنا، يخبراننا عن أنفسنا كما يخبرنا ذكرياتنا.

## تمحيص المعتقدات الشخصية

الاعتقاد بصحة المدارك الحسية كان يثير بعض الحركات الخائفة لدى مشاهدي السينما الأوائل الذين شاهدوا فيلم الأخوين ليمير<sup>(١)</sup>، عندما رأوا — في الفيلم — القطار الشهير يتقضم عليهم وهو يدخل إلى محطة لاسيوتات. واليوم لم يعد هذا المشهد يحدث التأثير نفسه في مشاهدي محطة «جيود» في متحف العلوم والتقانات.

إليك تدريب يتيح تقدير وزن معتقداتكم الشخصية في إدراككم الذي كوّنتموه بخصوص بعض المواقف (رائز عدم تمحيص الاستدلالات الذي وضعه سيفرن شافر من معهد علم الدلالة العامة).

اقرأ بعناية هذه القصة. فهي في بعض المواضع غامضة عمداً. ثم غطّ النص.

اقرأ حينئذ التوكيدات المرقمة.

— ضع دائرة حول الحرف «ص» إن كنت واثقاً بأن التوكيد صحيح تماماً.

— ضع دائرة حول الحرف «خ» إن كنت واثقاً بأن التوكيد خاطئ تماماً.

— ضع دائرة حول الإشارة «؟» إن لم تكن تستطيع القول إن التوكيد صحيح أو خاطئ.

مات الرئيس، والحرس الخاص لم يتمكنوا من الحيلولة دون مصرعه. وقد أوقفت الشرطة شخصين مسلحين. وأعلن الطبيب آ. ز. أن الأضرار كانت هامة جداً وأنه لم يكن بالمستطاع انقاذ حياة الرئيس. وقال: «تمت محاولة كل شيء».

(١) لويس ليمير، كيميائي وصناعي فرنسي (١٨٦٤-١٩٤٨) مبتكر السينما مع أخيه أوغسطس (١٨٦٢-١٩٥٤).

(الترجم)

١	ص	خ	؟	١ — نعرف أن الرئيس قد قتل .
٢	ص	خ	؟	٢ — حاول الحرس الخاص الحيلولة دون موته .
٣	ص	خ	؟	٣ — لم يكن باستطاعة انقاذ حياته .
٤	ص	خ	؟	٤ — نعلم أنه مات متأثراً بجراحه .
٥	ص	خ	؟	٥ — كانت الجروح بليغة .
٦	ص	خ	؟	٦ — حاول الأطباء انقاذ حياته .
٧	ص	خ	؟	٧ — نعلم أنه راح ضحية محاولة اغتيال .
٨	ص	خ	؟	٨ — الدكتور آ . ز . قد فحص الرئيس .
٩	ص	خ	؟	٩ — أدلى الدكتور بتصريح .
١٠	ص	خ	؟	١٠ — تلقى الرئيس العلاج .
١١	ص	خ	؟	١١ — الأشخاص الموقوفون كانوا الحرس الخاص .
١٢	ص	خ	؟	١٢ — الدكتور آ . ز . هو أحد الأشخاص الموقوفين .
١٣	ص	خ	؟	١٣ — إنه رجل .
١٤	ص	خ	؟	١٤ — نعلم أن الرئيس أعدم .
١٥	ص	خ	؟	١٥ — إن ما أحدثه من أضرار أكبر من إمكان انقاذ حياته .

إذا كنت قد وضعت دوائر حول الحرف «ص» في التوكيد ٩ ، وحول الحرف «خ» في التوكيدات ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٤ . ووضعت دائرة حول الإشارة «؟» في التوكيدات الأخرى كافة، فهذه نتيجة ممتازة .

تصور أن عليك أن تحفظ في ذاكرتك هذه القصة لتكتب تقريراً . فإلى أي مدى ستفسر الخبر ؟ يرى معظم القراء أنها محاولة اغتيال . لكن القصة يمكن أن تفسر تماماً على نحو مغاير مثل :  
لما كان الرئيس قد حاك مؤامرة ، فقد أحيل إلى القضاء ، وحكم عليه بالإعدام ونفذ الحكم . لكن

آخريين سيقولون، ألن يستفيد الرؤساء من العفو العام في فرنسا؟ لهذا يمكن أن يرد عليهم: هل أنتم واثقون، وهل ترون هذا؟ وأولاً، من قال لكم، إن هذا كان يجري في فرنسا؟.

والحال نفسه ينطبق على ذوي السلوك المقلب. وقد أظهرت البحوث أن الأشخاص هم أفضل تذكراً لبعض الوقائع التي تدعم سلوكهم المقلب. والأهم أيضاً، هو أن الأشخاص يميلون إلى تذكر الوقائع المعرّضة للنقد أكثر من الوقائع الإيجابية. وهكذا يمكن لوجود القولية أن يدعم الآراء المسبقة تجاهها. فالمقصود إذاً هو إدراك مدى تبعية ذاكرتنا للاستنتاجات المفرطة التي يمكن اجراؤها، ليس اعتماداً على الحقيقة، وإنما على الرؤية الشخصية أو على اللغة التي تترجمها هذه الرؤية جزئياً وتحيز. وعندئذ فقط يزداد الوضوح، كما تزداد الفاعلية أيضاً، إذ لا يبقى بعد ذلك سوى تعبئة الأدوات والتقنيات واستخدامها لعكس الميل وتوجيهه نحو مزيد من الموضوعية.

## الحساب الآخر أيضاً!

تم تصميم ملصق إعلاني يدعو لشراء دواء مهدئ، وكان مؤلفاً من مخططين لوجه شخص: أحدهما حزين والآخر مرح، وبينهما صورة تمثل تناول حبة الدواء. إن هذا الملصق الإعلاني الذي نشر في البلدان التي تقرأ لغتها من اليمين إلى اليسار، وليس من اليسار إلى اليمين، أفسح المجال، طبعاً لقراءته أو تفسيره تفسيراً معاكساً تماماً للفكرة المتوخاة المطروحة.

عالم الآخرين يختلف عن عالمنا. والكلمات لا تعمل إلا المعنى الذي يعطيه لها كل واحد، تبعاً لتجاربه الخاصة. وهذا ما يجب أن يحسب حسابه كل من يهتم بموضوعية ذاكرته أو ذاكرة الآخرين. بقدر ما تزداد دقتك في التعبير، يزداد تذكر الآخرين لما تقوله.

فما هي اللغة؟ كما يفيدنا علم الدلالة، ليست الكلمة هي الشيء المسمى، إنما هي تمثيل لهذا الشيء. واللغة اصطلاح أو رمز له خصوصية ما يدع لنا مجالاً كبيراً للتحدث عن تجاربنا. ولنا نحن أن نختار الكلمات والجمل، كما يسعنا أن نبرهن على الكثير أو القليل من الدقة والموضوعية في هذا المجال.

إن كان عليك، مثلاً، الحديث عما فعلته البارحة، فإن كلاً من الروايات التالية قد تكون مناسبة.

— «قضيت يوم أمس في مكتبي، الذي يقع في المنطقة ١٢ من باريس. وصلت إلى المكتب في الساعة ٩ وغادرته في الساعة ١٨. ولما كنت عائداً من العطلة، بدأت بتفحص جميع الأوراق والبريد والرسائل التي تكدست في غيابي. واستغرق مني هذا ثلاثين دقيقة، أي بزيادة خمس عشرة دقيقة على الأحوال العادية. وبعد ذلك، تحدثت مع سكرتيري باتريسيا، كما اعتدنا على ذلك، كل يوم، عندما أكون في المكتب، بغية إطلاعها على خططتي من أجل الأسبوع، وتحديد عدة مواعيد للعمل معها. وكانت سيماء السرور لرؤيتي بادئة على محياها. فأنا أحب أن أعمل معها، لأننا نصبح فعالين بالعمل معاً. ثم

أجريت خمسة اتصالات هاتفية للاتصال ببعض الزين . وبعد ذلك كتبت الرسائل الناجمة منها ، واستمر هذا حتى الساعة ١٣ ، وهي ساعة ذهابي للغداء في مطعم «ترواكلود» ، حيث تقدم وجبه ثمنها ٤٧ فرنكاً ، بما فيها الشراب الذي يكفيني عادة . وربما يمكن للأطباق أن تكون أوفر قليلاً . وفي الساعة ١٤ ، ذهبت إلى اجتماع عمل متعلق بالوظيفة ، وكان جدول الأعمال يتضمن وضع ميزانية للعام القادم . وخرجت من الاجتماع في الساعة ١٧ بشعور من الانفراج . لقد كان نهراً حافلاً تماماً ، لا يخلو من ثقل العبء ، ولا سيما أنه اليوم الأول بعد العودة إلى العمل !» .

— «البارحة ، قضيت نهاري في المكتب . وقد كنت فيه قبل الأوان ، وغادرت بعد الأوان ، ومع ذلك فقد كان لدي وقت لتناول طعام غداء غير غال . لقد كان نهراً حافلاً بالعمل ، وفيه بعض الإرهاق ، لأنه أول نهار عمل بعد عودتي !» .

— «البارحة ، قضيت نهراً حافلاً جداً» .

— «أنا أعمل بإفراط !» .

إن كلاً من هذه الأحاديث تروي بالأسلوب الممكن والصحيح التجربة ذاتها ، وتكمن الاختلافات في كمية المعلومات المقدمة وطبيعتها . فالنص الأول أغناها والأخير أفقرها .

في الرواية الأولى ، وصفت الشخصيات والعمل والمكان والزمن بكثير من الوضوح . ولم تترك إلا مجالاً بسيطاً إذا للتأويلات الشخصية . يضاف إلى ذلك ، أن مشاعر الراوي تم التعبير عنها عدة مرات ، وهذا ما يتيح لنا أن نأخذ بها كما هي ، من غير أن نمضي لتخليها . أخيراً ، إن الراوي يشاركنا في آرائه التي أضيفت إليها بعض التوصيات ، مثل ( «حيث تقدم وجبة ثمنها ٤٧ فرنكاً ، بما فيها الشراب الذي يكفيني ، عادة . وربما كان يمكن للأطباق أن تكون أوفر قليلاً» ) .

في الروايات التالية ، نجد العكس ، فالشقة تزداد بعداً بين التجربة الحقيقية التي تستند إليها تلك الروايات والكلمات المنتقاة لصياغتها . «أنا أعمل بإفراط !» : إن الشخص الذي يسمع هذه الجملة يمكن أن يتصور العديد من المواقف التي تكمن في تأكيد كهذا . وهذا ما يحول دون إعمال أية ذاكرة مهما كانت ، حتى وإن كانت مفعمة بالإرادة القوية !

إجمالاً ، لكي يأتي الخبر دقيقاً ، يجب أن يروى بأسلوب يقلص إلى أبعد الحدود إمكان ربطه بعدد كبير جداً من المواقف .

(آ) أن يكون الخبر «واقعياً» ، أي أن يقترب من التجربة الحسية . فيقال أين ، متى ، من ، كم ، مع ذكر ما يشمل هذا ، وكيف يسير ، وما هي أوصافه ، وما جدواه ، وما يرتبط به أو يتصل به ، وما هي الآثار أو النتائج .

(ب) أن يكون معبراً عن المشاعر والأحاسيس التي رافقت التجربة أو التي ترافقها في لحظة نقلها .

وعلى هذا الصعيد، يستحسن أن يصقل المرء عبارته، لأن هناك عدداً لا يحصى من التفاصيل في المشاعر وفي مفردات لغة نادرة الغنى، تقتصر في معظم الأحيان على كلمات الفرح البسيطة والغضب والخوف والضييق.

(ج) ذكر الآراء الناجمة من هذه التجربة وتقديم الدواعي التي تبررها: هذا ما أعتقد، ولماذا أعتقد.

(د) الایحاء، إن كان هناك مجال، بالتوصيات التي قد تنجم منها.

وفي الأحوال كافة، هناك فائدة من اختيار لفظة ملموسة واقعية، فكلما ابتعدنا عن المحسوس لنقترب من المجرد، ازداد انعدام الدقة. ويمكن الحديث عن السعادة أو عن الثروة، أو عن نوعية المشروع أو خطته، غير أنه من النادر أن تجد شخصين يفهمان من هاتين الكلمتين الأشياء نفسها، التي تنطوي عليها الكلمتان.

يضاف إلى ذلك، أنه يستحسن صياغة جمل قصيرة، تتألف من خمس عشرة كلمة وسطياً<sup>(١)</sup>. ولا سيما إن كان المقصود نقل الخبر بالكتابة: فهذا يجنب القارئ الذي بلغ آخر جملة طويلة جداً وجوب قراءتها ثانية لأنه نسي بدايتها. أخيراً، من الأفضل وضع أكثر الكلمات أهمية في بداية الجملة. إنها في الواقع، الكلمات الأولى التي تشد انتباه القارئ أو السامع أكثر من غيرها.



(١) انظر بهذا الصدد تجارب فرانسوا ريشودو التي أوردتها في كتابه «الأسس الواقعية» (الأسلوب وسهولة القراءة)، ١٩٨١، مطبوعات ريتز، باريس.



## بقدر ما تجيد الاصغاء، يزداد حفظك

يتعلق الاصغاء الفعال بالانفتاح الفكري، وبحس الموضوعية والتضجج الانفعالي . والانفتاح الفكري يقوم على حب الاطلاع والرغبة في التعلم، والالتقاء بالآخرين، ومعرفة وفهمهم، وكذلك بعض الأفكار الأخرى . وتعود الموضوعية إلى الشعور بأن هناك جهات نظر أخرى غير وجهات نظرك : فمن خلالها يجري الاحتكاك بالناس احتكاكاً واقعياً، ويتوقف اقتطاع ما يبعث الاطمئنان فقط، أو العكس أيضاً، ما يبعث القلق فقط، من الحديث الذي نسمعه . فالتضجج الانفعالي يتيح سماع كل شيء من غير تحيز أو تشويش، بينما ينقل المرء بلغة محايدة إلى الآخرين الايضاحات الشديدة الانفعال .

ومن المناسب أيضاً الاصغاء بانتباه إلى ما يوجهه إلينا، لكي نتذكر فعلاً ما كان الآخرون يريدون قوله لنا، وليس ما كنا نود أن يقولوه لنا، وما نعتقد أنهم قالوه لنا أو ما نظن أنهم كانوا يريدون قوله .  
ثمة تقائتان ضرورتان لتجنب أخطاء التأويل :

### آ) لائحة الأسئلة

إذا أصغى المرء بانتباه إلى ما ينطق به مخاطبه، يمكنه تنقية حديثهم من الغموض وتوضيح ما يتضمنه من التباس<sup>(١)</sup>، بفضل أسئلة خاصة بذلك .

### • الأسماء

تحدد الأسماء الشخصيات، والأشياء أو المواقف :

— مثلاً : « قد تحتاج المؤسسات المدرسية إلى تجديد كبير » .

فأي مؤسسات هي ؟ كلها ؟ وأي نوع من التجديد ؟

— مثال آخر : « المؤسسة مكان للتبادل » .

ماذا يتبادل فيها ؟ وأية مؤسسة مثلاً ؟

سيطرح المرء الأسئلة عندما توشك الأسماء أن تضع المرء أمام العديد من المواقف الممكنة .

الأسئلة التي تمثل المفتاح أو المدخل هي : من، ماذا، أيهم، أي نوع ؟

### • الأفعال

تدل على فعل أو حالة :

— مثلاً : لم تعد المدرسة على ما كانت عليه .

(١) راجع مقلعات « البرجة العصبية — الألسنية » آلان كارول وهاتريس باربر، في مجموعة « التدريب المستمر في العلوم الإنسانية »، مطبوعات أي. س. ف. باربر .

بماذا تختلف ؟

— مثال آخر: سنحسن خدمتنا للزبن.

كيف ستشعرون في هذا؟

— مثال ثالث: لأحب حياة الجماعة.

ما الذي لا يعجبك فيها؟

ستطرح الأسئلة إن أهمل المتحدث التحديد بنفسه. ويجب أحياناً أن نتيح للأشخاص التعبير عما يريدون.

الأسئلة الجوهرية هي: كيف، لماذا، ماذا؟

• الصفات والظروف

هي التي تطلق على الأسماء أو الأفعال. وكثيراً ما تكون مصدر تأويل عندما تتطلب الرجوع إلى تجربة معاشة ذاتية تماماً.

— مثال: كان عندي وقت لتناول طعام غداء غير غال.

س: ما هو المبلغ الذي دفعته؟

— مثال: وصلت باكراً وغادرت متأخراً.

س: في أية ساعة؟

— مثال: أوقات الانتظار طويلة أكثر من اللازم وأقل قبولاً.

س: بالنسبة لماذا؟

— مثال: ستسلمني تقريرك بأسرع ما يمكن.

س: متى تريده؟

هناك الكثير من الأسئلة، والكثير من التحديد الإضافي لتخزين معلومة أكثر موضوعية في الذاكرة.

الأسئلة الجوهرية هي: متى، كم، بالنسبة لماذا؟

• فكرة الأساس

قد يحدث أحياناً، ولا سيما في العلاقات المهنية، أن تسبب الفكرة الجوهرية (أو المبدأ الجوهرية) بعض المتاعب لمن يواجهها أو يتعامل معها. فبعد انتهاء اجتماع ما، مثلاً، جرت العادة أن يُدَوَّن ملخص تُختصر فيه النقاط الجوهرية المطروقة. لكن ما هو الجوهرية؟

— أهو المبادئ العامة؟

— أهو الأفعال التي ينبغي متابعتها؟

— أهو الآراء التي أبدأها كل شخص أو القرارات التي تم التوصل إليها فقط؟

— أهو جو الاجتماع؟  
 — أهو حرفياً، بعض الأقوال التي صدرت عن بعض الأشخاص؟ لكن أي أقوال وأي أشخاص؟  
 باختصار، يجد «أمين سر الجلسة» نفسه أحياناً متردداً بين الرغبة في تسجيل كل شيء وعدم معرفة ماذا يسجل. إنها إمارة تكشف نقص مقياس الاصطفاء.  
 إن من يسجل رؤوس الأقلام يكون الذاكرة الجماعية للاجتماع المعقود. وينبغي له لتوضيح جوهر الاجتماع، أن يعرف مدى فائدة ما يسجله: أي لتذكير من، ولماذا، وإلى أي وقت؟ وإذا ما تمكّن من المواضيع المعالجة في الاجتماع، أصبح قادراً باستمرار على تبين جوهر ما قيل فيه، وتمييزه. أما إذا جهل ذلك، فعليه أن يستعلم عنه من المجتمعين الذين سيقدمون له معايير الانتقاء:  
 — لمن سيؤول الملخص؟ للناس الحاضرين هنا؟ الأشخاص الآخرين في سبيل إعلامهم؟  
 — بم يجب الاحتفاظ؟ بالحديث والشروح أو النتائج فقط؟  
 وسواء أكان مدون الملاحظات جاهلاً أم لا، فإن السؤال عن فكرة الأساس يضاعف قدراته على الانتباه والتركيز في أثناء عرض المحتوى:

- ماهو المقصود؟
- ماذا أعرف منه حتى الآن؟
- ماذا أستطيع أن أعرف من المزيد عنه؟
- بماذا يجب أن ينفعني هذا؟
- ضمن أية حدود؟
- وإلى أي وقت من الزمن؟
- هل أنا وحدي المعني؟
- من هم الآخرون؟
- ماهو دوري؟
- ماهو دورهم؟
- ماهي الأولويات؟

لقد أصبحت وظيفة طرح التساؤلات واضحة الآن بخصوص قدراتها المثبتة للانتباه «والمذكّرة» بالخبر، والسؤال المطروح هو ثمرة سعي ينطوي على الفائدة والبحث والتبرير. وصياغة الأسئلة، هي تحديد طرائق الملاحظة والانتقاء الواعي.

#### (ب) إعادة الصياغة

تنطوي إعادة الصياغة على التعبير ثانية، بجمل أخرى، وبطريقة أكثر إيجازاً أو أكثر وضوحاً، عن رسالة عرضت للتو. فيمكن إذاً إعادة صياغة الوقائع، والآراء أو المشاعر.

عندما نكون بصدد محادثة مع أحد الأشخاص ، يمكن بإعادة صياغتها ، التحقق على الفور من أن ما ينقله المرء إلى ذاكرته هو تماماً ما أراد المحدث قوله ولا سيما أنه حاضراً لتبنيته أو رفضه . أما عندما يتعلق الأمر بقراءة ما ، فإن إعادة الصياغة تستخدم كمرآة للذاكرة ، تدل على النقاط التي تبرز عودة إلى الكتاب تحت طائلة إرهاق الذاكرة الطويلة بالغموض والنواقص .

اجمالياً ، تساعد إعادة الصياغة أيضاً على المضي مسافة أبعد في دقة الخبر . وتساعد أيضاً في إسقاط التوتر الانفعالي الذي يشوش الحديث المتبادل ويمنع الذاكرة من الاستقرار كما مر معنا في الفصل الثاني .

### مثال عن التطبيق العملي

■ هذا مخطوط لمحادثة قام بها شخص أجرى تحقيقاً في شهرة نادي البحر الأبيض المتوسط ، وعليه عمل ملخص عن محادثاته . غير أنه أوعز إليه ألا يسجل رؤوس أقلام بغية تسهيل الأمر على الأشخاص الذين يتحدث إليهم . وعندئذ وضع ذاكرته القصيرة على المحك إذاً . ولكي يتخلص من هذا المأزق ، فهو سيلجأ إلى طرح الأسئلة وإلى إعادة الصياغة اللتين ستزيدان تركيزه قوة . ثم يعيد على الفور كتابة ما يذكّره بعد المحادثة . (س = سؤال ، ص = إعادة الصياغة ، ض = التوضيح) .

س — هل تعرف نادي البحر الأبيض المتوسط ؟

ض — أعترف بأن معرفتي ضعيفة ، من خلال «سماعي لما يقال» عنه فقط ، لأنني لم أرتدّه قط .

س — ماذا سمعتم يقولون عنه ؟

ض — بادئ ذي بدء ، كما يدل اسمه ، له عدد من المنشآت حول البحر الأبيض المتوسط .

س — هل تعلم أين هي المنشآت الأخرى ؟

ض — نعم ، رأيت أن النادي كان يسعى للحلول في اليابان ، غير أن ما تأكدت منه ، في الأخير ، هو أن المرء يعثر في هذه المنشآت على مجموعات كبيرة جداً ، ومن ناحيتي ، فهذا هو ما أميل بالأحرى إلى تجنبه وأنا أقضي أيام عطلتي .

ص — تريدون القول إنكم لا تحبون حياة الجماعة ؟

ض — لنقل إنها ليست حياة الجماعة التي لأحبها ، ولا سيما أنني أقضي جزءاً من عطلتي ضمن مجموعة ، لكنني أرى أن مجموعات نادي البحر الأبيض المتوسط مجموعات كبيرة جداً .

س — بالنسبة لماذا ؟

ض — مثلاً ، سمعتم يقولون إنه في وقت الطعام يكونون جميعاً حول موائد كبيرة جداً ، وهذا لا يلائم رغباتي وما أتمنى .

س — ماهي أمنياتك ؟

ض — مثلاً ، مجموعات «التراكينغ» حيث يوجد من ١٠ أشخاص إلى ١٢ ، هي شكل أقدره كثيراً .

ص — إن فهمت جيداً ، فأنتم لا تعرفون أن نادي البحر الأبيض المتوسط فيه أيضاً مثل هذا الشكل .

ض — بلى ، لكن كانت أمامي مناسبة لمقارنة ما يقدمه نادي البحر الأبيض المتوسط بالأشكال الأخرى التي أعرفها آنفاً ، وثبت لي أنه كان شكلاً مفرطاً في تقديم وسائل الراحة .

ص — أنتم تريدون القول إنكم لا تحبون أن يتحمل أحد عبئاً عنكم ؟

ض — صحيح ، فأنا أحب كثيراً أن أشارك في التنظيم . وأنا أرى ، أن الإعداد لعطلتي يشكل جزءاً منها قبل ابتدائها ، وقد أحسست بمحنة حقيقية وأنا أعد لها قبل عدة أشهر .

- س — عطلك كلها؟
- ض — صحيح أنه في بعض الحالات ، مثلاً ، عندما يقضي المرء عطلة في الخارج ، فقد تواجهه مشكلة اللغة ، أما في منظمة نادي البحر الأبيض المتوسط فقد يكون هناك ما يثير الاهتمام .
- س — أي اهتمام؟
- ض — الاهتمام بمعرفة بعض مظاهر نشاط البلدان الأجنبية ، مع ذلك ، معرفة عميقة على الرغم من مشكلة اللغة .
- ص — إن فهمت جيداً ، فإن لكم مفهوماً شخصياً عن العطلة يختلف عن مفهوم نادي البحر الأبيض المتوسط كما ترونه؟
- ض — هو ذاك ، فالعطلة عندي يجب أن تشكل اغتراباً من غير تبعية للآخرين . أنا لا أفر من المجموعة ، لكنني أتمسك بما هو محدد وما يتشكل بنفسه .
- بعد هذه المحادثة ، يستطيع المحاور الذي أجرى التحقيق كتابة مايلي :
- إنه يعرف النادي من خلال ما يسمع عنه .
- هو مطلع على المنشآت في اليابان .
- يرى أن عدد الموجودين على الطعام كبير جداً .
- يجب أن تكون المجموعات محدودة بـ ١٠ أشخاص إلى ١٢ .
- يرى أن شكل مجموعات التراكينغ في النادي مريح للغاية لأنه يستفيد من المساعدة أكثر من اللازم : وهو يحب أن يعد رحلاته بنفسه .
- يقبل المساعدة في الرحلات إلى الخارج ، حيث قد تكون اللغة إحدى العقبات . ■

### للمراجعة باختصار

- ١ — ماهي النقاط ، في هذا الفصل ، التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟
  - ٢ — اختر ثلاث نقاط تبدو لك الأكثر فائدة لذاكرتك .
  - ٣ — متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق؟
- حل تمارين التمييز البصري (الواردة في الصفحات من ٩٢ — ٩٧) :
- ١ — آ) رقم لوحة الدراجة النارية هو 2578 UB 59 .
  - ب) تسعة ثقوب .
  - ج) ثلاثة رجال .
  - د) الخيمة آ .
  - هـ) القبعة — الناب — السرة .
  - و) أربعة أزرار .

٢- آ) التوافذ والحياة في الداخل.

ب) ثلاثة رجال.

ج) خمس نساء.

د) إثناء للزهور.

هـ) سجادة.

و) قط وعصفور.

٣- آ) ١٨، ج) الطائرة، د) ٨، هـ) ٦، و) ٤.

٤- از- ٢- ٣ك- ٤د- ٥ك- ٦ز- ٧ب- ٨ك- ٩ك- ١٠د- ١١ز-  
١٢ز- ١٣ك- ١٤د- ١٥ز- ١٦د- ١٧ب- ١٨ك- ١٩ز- ٢٠ب- ٢١ز- ٢٢د-  
٢٣ب- ٢٤ك- ٢٥د- ٢٦ب- ٢٧ك- ٢٨د- ٢٩ب- ٣٠ك- ٣١ك- ٣٢ب-  
٣٣ك- ٣٤ب- ٣٥ز- ٣٦د.

## الفصل



### شبكة للحفظ

« .. القلب ، الذي هو منبع الذاكرة »  
موتلين (١)

لقد مررنا جميعاً بالتجربة التالية : أن موقفاً أو حدثاً كان اشتراكنا فيه كثيفاً وواسعاً ، يبقى محفوراً في ذاكرتنا زمناً طويلاً . وفي مثل هذه الحالة ، يتعرض الجهاز الدماغي لاضطراب حقيقي ويبدأ بالعمل بطريقة التكرار . ونحن عندئذ أمام ردة فعل متسلسلة تؤدي أخيراً إلى تغيير في الخلايا العصبية ، جاعلة إياها أكثر تفتحاً واستعداداً لتحريض لاحق له الطليعة نفسها .

غير أننا جميعاً مررنا أيضاً بتجربة هذه السنوات الطويلة ، في الدراسة التي قضيناها في مراجعة (تكرار) كميات من المعلومات التي بقي لنا منها اليوم آثار قليلة ، أو أيضاً هذه الكتب التي نقرأها وننسى سريعاً جداً عناونها وتواريخها وعددها ...

كيف تفسر مثل هذا الابهتاد للذاكرة ؟ نحن نعلم جيداً أن معلومة جديدة يجب أن تطرق عدة

(١) ميشال ايكيم دو موتلين ، أديب ومرب فرنسي شهر ١٥٣٣ - ١٥٩٢ . اشتهر بكتابه « مقالات » .

مرات ذاكرتنا القصيرة جداً حتى نحل في ذاكرتنا القصيرة (قطع). غير أنه يجب أن نذكر أن ماتعلمه بالدراسة، لا يبدو دائماً تجربة عشناها في داخلنا مع ما يكفي من الشدة لإطلاق اضطراب الجهاز الدماغي وحفر مقر الذاكرة الطويلة الأمد على الفور.

فما الذي يمكن فعله لتدارك هذا الوضع؟ المقصود أن نعزز طوعياً كل المحرضات التي يزودنا بها التلقن والتعلم، بغية مضاعفة إمكانات ترافق المعلومات والتداعي المتبادل. ويمكننا بهذا أيضاً الاقتراب من حالة المشاركة الشخصية القصوى. لأن إحداث البنى الارتباطية (المتعلقة بتداعي الأفكار) أمر حاسم لتذكر التفاصيل، وينبغي لنا عند دراسة موضوع مجهول، أو معروف أنه شاق، أن نفرق هذه الدراسة بانفعالات مثل الاهتمام والرغبة وحسب الاطلاع والفرح. وفي الواقع، يجب على كل ثانية أن تهتمس قائلة لنا: «تذكر، أن لهذا علاقة بذلك». ويكفي أن يحدث في النفس نوع من رد الفعل يعتمل في كل لحظة نواجه فيها الحاضر. فبأي ماضٍ يجعلني هذا أفكر؟ وأي مستقبل يمكنني أن أقصده؟.

يتيح هذا الفصل إبراز الطرائق والوسائل، والتقانات والتصرفات الحاملة لتداعي الأفكار المتعلقة بتقانة التذكر.

## دُون ملاحظاتك وأنت

### مسرور

إن أخذ بعض الملاحظات أو رؤوس الأقلام، يعني فهمنا للأقوال كلها أو لجزء منها، أي تفضيل هذه الرسالة كلها أو جزء منها للتخزين في الذاكرة. غير أن من يسجلون رؤوس الأقلام غالباً ما يضلون، لأن عملهم الصعب لا يدع في ذاكرتهم، في النهاية، إلا القليل مما سمعوه. كما لو أن الذاكرة تتذبذب بين الرغبة في حفظ كل شيء بفضل تسجيل الملاحظات وتخفيف الجهد في أخذ الملاحظات، الذي له دور مخفف، لكن عندما لا تتحقق سيطرة جيدة على التقانة، تصبح النتيجة غير مضمونة.

### سجل ملاحظات نافعة

إن أكثر الملاحظات فاعلية هي التي تتيح تنظيم تداعي الأفكار المباشرة وتوسيعها، والتي يكون جسمنا وذهننا مستعدين لتقبلها. وعلى رؤوس الأقلام والملاحظات أن تستبق تداعي الأفكار هذه، وأن تركزها وتضاعف عددها، مقللة من اضطراب تداخلها وتشابكها، بعضها ببعض، بوصفها سيلاً سريعاً جداً أو مجرداً من منطق المعلومات.

١- اكتب بعد إعادة صياغة لتذكر

إننا باستخدامنا الكلمات المألوفة أكثر من سواها ندرك الأحاسيس الداخلية الحاملة للذاكرة.



ويجب أن يكون تسجيل رؤوس الأقلام ترجمة حقيقية للأقوال الأصلية ، التي يسميها ناقلها بطابعه الخاص .  
ولما كان هذا التسجيل لرؤوس الأقلام أكثر بكثير من مجرد نسخة مكررة ، لذلك يجب أن يكون إعادة صياغة تمكس علاقة المسجل النفسية الفاعلة بما يسجله .

٢- حدد هدفها والجهة المرسل إليها

قبل تدوين الملاحظات ( رؤوس الأقلام ) اسأل نفسك أولاً ماذا تتوخى من تذكرك لها :  
— لمن سترسل ثمار ذاكرتك ؟

— ماذا سيصنع بها أو ماذا سيصنعون بها ؟

— كيف يجب عليك إعادة تصويب المعلومات المخزنة : شفهيّاً أو كتابياً أو بالتقانة السمعية-البصرية ؟ .

ما الفائدة التي ستجنيها منها ؟ بنظرك وبنظر الآخرين .

وهذا يتوجه أخذك لرؤوس الأقلام نحو التعمق لتحقيق الغرض المقصود منها .

٣- صنف ، وضع خطوطاً وإطارات ووسع بين الكلمات

يجب على كل واحد كما لو كان صحافياً شيئاً ما ، أن يكتب مقالاً ليجمع نفسه بقراءته : فبدائته يجب أن تسترعي الانتباه ، كما يجب أن يثير النص الاهتمام ، وأن توقف الصور المتعة . ويجب من خلال هذه الروح ما يلي :

— تسهيل قراءة النص وفهمه بتوضيحه .

— الفصل بين الآراء الشخصية والمعلومات المتلقاة .

— إبراز تسلسل المعلومات بتغيير سماتها أو تعدادها .

— إبراز قيمة النقاط الأساسية بالإشارة إليها أو بتأطيرها ، وبتزيين الإشارة إليها باستعمال بعض الألوان ، أو الرسوم أو المخططات .

— إتاحة المجال للعودة إليها لإكمالها ، من خلال تقسيم الصفحة مثلاً (ومهما كان الحال ، لا تكتب أبداً على ظهر الصفحة) .

— إمكانية تمييز الملاحظات سريعاً ( التاريخ ، الكاتب ، الموضوع ، إلخ ... ) .

## حافظ على الخط

### المرشد

سواء كان المقصود متابعة مؤتمر أو محاضرة لأخذ ملخص عنها أو قراءة كتاب لتدوين ملحوظة عن القراءة ، فإن الذاكرة مهددة بخطر مزدوج : الفرق تحت سيل المعلومات أو التشوش من جراء الخروج عن

الموضوع والاستطراد، وأحياناً التناقضات. ولقاومة هذه التداخلات والتشابكات، لابد من امتلاك الاستهلال أو التوطئة التي تؤدي إلى التعلق بالموضوع الجوهرى والأساسي.

## نوع التقانات

يفضل حيازة العديد من التقانات لاستخدامها تبعاً لسياق الكلام وهدف التذكر.

— في الاجتماعات وتقديم البيانات: تدوين رؤوس أقلام وظيفية.

تسهل هذه العملية تركيزاً أفضل على الإصغاء بفضل نشاط مستمر في توزيع المعلومات ضمن فقرات أعدت على الصفحة مسبقاً. ويكفي تقسيم الصفحة إلى أربعة أقسام وتخصيص وظيفة لكل منها في معالجة المعلومة.

بعد ساعتين، بينما أنت تعيد القراءة	بينما أنت حاضر تصفي	في طريقك وبعد ذلك على الفور
<p>— أنت تلخص.</p> <p>— أنت تضع عناوين.</p> <p>— أنت تكمل بتنظيم مخطط التلخيص.</p>	<p>— أنت تأخذ كرؤوس أقلام الكل أو الجزء في أوقات متقطعة أو باستمرار على نحو تخطيطي منظم.</p>	<p>— أنت تبدي ملاحظات شخصية.</p> <p>— أنت تعد أسئلة وتحفظها لتطرحها فيما بعد.</p> <p>— أنت تضيف ثانية بعض المعلومات المتممة.</p>
بعد الاجتماع رأساً		
<p>أنت تدون رأيك</p> <p>ما ستعمل به</p> <p>ما أحببته</p> <p>ما لم تحبه</p> <p>ما تريد إكماله</p>		

إن تدوين حد أقصى من رؤوس الأقلام الوظيفية، يحث على ارساء المعلومات في الذاكرة، من خلال الكتابة على ورقة أعدت للتوثيق والحفظ في الملفات المتعلقة بها:

— التصنيف المسبق للمعلومات يسهل فرزها لاحقاً، عند كتابة ملخص لها، أو عند قراءة أحد لها ثانية.

— القسم الأيمن — وعلاً بعد ساعتين إلى خمس ساعات — يتيح للمرء أن يضع ثانية ملاحظاته قبل بضعة أيام من العودة إليها لتركيبها، من غير اضطراب في تذكر التفاصيل.

— القسم الأيسر يتيح الاحتفاظ، بشكل أكثر وضوحاً، بالمسائل التي ينبغي التعمق فيها، من غير حاجة لإعادة قراءة جميع الملاحظات للعثور عليها.

— القسم الأسفل يحث على توسيع تداعي الأفكار الانفعالية عبر تنظيم فكري جيد.

للتفكير في تقديم عرض (محاضرة) وإعداده: يجب اعتماد أخذ رؤوس الأقلام على شكل الشجرة المتفرعة<sup>(١)</sup>. انظر الشكل التالي.

يتيح أخذ الملاحظات هذا توحيد المعارف والأفكار العائدة إلى موضوع ما وتنظيمها، لأن مبدأ الإعداد يعمل مباشرة في انبعاث الذاكرة.

فائدة هذه التقنية أنها تعطي على الفور رؤية شاملة لبنية المعلومة:

— الموضوع المطلوب تذكره مكتوب في وسط الورقة.

— تتوسع المعلومة وتبنى حول المركز تحت شكل كلمات جوهرية مكتوبة على «أغصان» متفرعة.

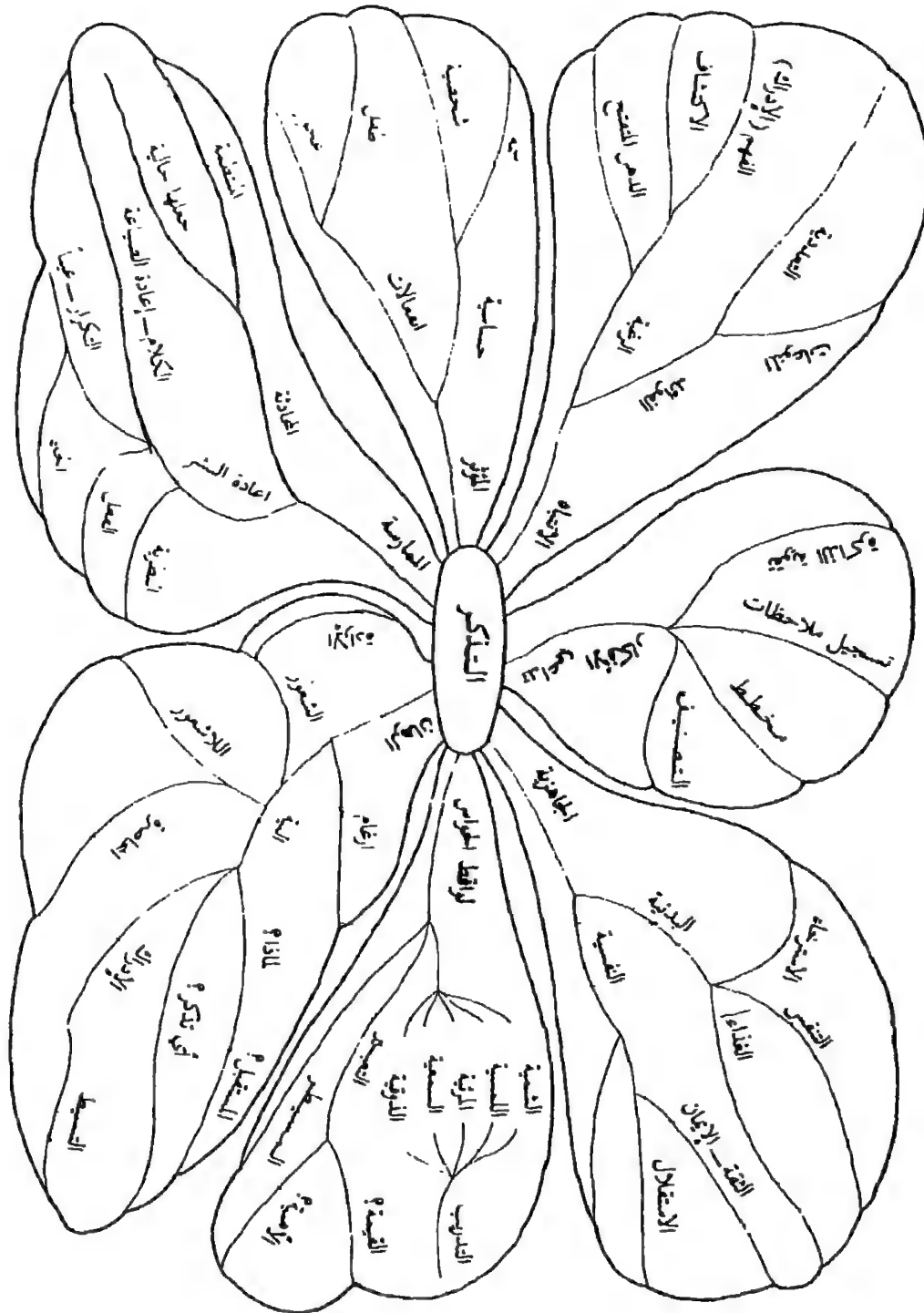
— تتفرع الأغصان بوساطة تداعي الأفكار الناجم عن احتكاك المعلومات المستمر بعضها ببعض.

— الشكل المتفرع (كالشجرة) والمفتوح يسهل إدراج المعلومات الجديدة مادامت الذاكرة خاضعة للتحريض.

— إيقاع الصياغة الإنشائية أسرع من إيقاع تركيب الجمل.

---

(١) هذه الفكرة مستوحاة من مؤلفات طولي بوزان، ١٩٧٨ (طبعة ثانية ١٩٨٥)، «رأس محكم التكوين» مطبوعات التنظيم، باريس.



— الشكل النفوش والشامل قريب من شكل الذاكرة.

هذه البنية المتفرعة كالشجرة ، ذات فعالية عند ابتكار موضوع في مظاهره وأشكاله كافة (الابتكار المبتعد عن المركز) تساوي فاعلية تنظيم المعارف المبعثرة التي يحوزتك عن هذا الموضوع (التفكير المتجه إلى المركز) :  
(آ) إذا كان هدفك التحكم بمجمل المعارف التي يحوزتك بخصوص موضوع ما بهدف تقديم عرض شفوي أو تقرير كتابي :

— اكتب الكلمات على الأفرع حسب ما يخطر في بالك من أفكار من غير الاهتمام بتسلسلها ، بموجب تداعي الأفكار فقط .

— تابع تفرعات الأغصان في الأطراف حتى انهك الذاكرة .

(ب) إذا كان هدفك إعادة صياغة قراءة ، أو عدة قراءات بشأن موضوع واحد بهدف تصنيفها ضمن ملف :  
— اكتب ما هو مهم أو عام ، قريباً من المركز ، ثم التفاصيل في الأطراف المحيطية : تدرج الأفكار الأساسية ، والثانوية ، والتفاصيل الهامة .

— أوضح الفئات الكبرى بموجب أسلوب من المجموعات الفرعية التي تجمع عدة أفرع أساسية .

بخصوص القراءات : استخدم رمز التأطير .

من الأفضل أولاً القراءة وتركيز الانتباه كله على الفهم بدلاً من توقيفه ومقاطعته لتسجيل بعض الملاحظات أو رؤوس الأقلام . ومن الأفضل لك إذا التأطير ووضع خطوط تحت العبارات الهامة قبل الاختصار بالكتابة . إنه رمز يتيح لك التركيز على المعلومة الأساسية مضمون النص :

— اعتمد على الجمل الأولى من الفقرات ، لأنها جمل —معالم . وغالباً ما تحمل المعلومة الأساسية .

في مواضع أخرى ، تمثل هذه الجمل إشارة وامضة تخبرك عن الإيضاحات التي مستجدها في بقية الفقرة .

— ضع إطارات حول (الجمل —المعالم) وخطاً تحت الكلمات الجوهرية التي تدل على معنى المعلومات اللازم حفظها .

مثال عن التدرج في نص : « من القراءة » ، مأخوذ من كتاب « خطة التربية » لمؤلفه « آلان » .

— فوائد القراءة . — يجب معرفة القراءة . — الأدب في أيامنا . — يمكن القراءة دائماً . — كيف يجب القراءة . — ما يجب قراءته . — تأثير القراءات الجيدة .

لا يدرس المرء عادة إلا في أثناء الطفولة ومرحلة الشباب الأولى . لكنه يقرأ طوال حياته . وهو ينمي بهذا الشكل كل ما ألم به في أكثر الأحيان في المدرسة . فالقراءة هي أفضل وسيلة لإكمال تثقيفه، وتنمية ذكائه، وإنارة ذهنه، وتكوين محاكمته للأمور، وتحسين لغته وأسلوبه، ونسيانه هموم هذا العالم التي تشكل النسيج المعتاد لحياتنا جميعاً، في اللحظات أو الساعات التي يقف نفسه فيها على القراءة .

لكن يجب أن نعرف كيف نقرأ وأن نرسم منهجاً للقراءة . لا نقرأ خبط عشواء، ولا نقرأ بلا ترو، حتى لا يترك ما تقرأه في ذهنك أكثر من الأثر الذي تتركه السفينة وهي تمخر عباب الموج .

واختر كتبك بادئ ذي بدء، ولا تقف أبداً من هذا موقف اللامبالاة . فقد يسبب كتاب ما من الضرر، ما يسييه كتاب آخر من النفع .

لقد أذبلت الآداب في أيامنا من القلوب بقدر ما أفسدت من الأخلاق التي أصابتها في الصميم .

نعم، يقول الفريد دو موسيه<sup>(١)</sup> :

مسارح قدمت عرضاً رديئاً	«نعم هذي حقيقة كل أمر
فأمسى كل ما فيها قميئاً	وما فضل الصحافة زاد عنها
تغض الطرف مستاء هزوءاً	وفي عرض الشوارع رحت تمشي
ويبقى دائماً بغضاً دنيئاً	ويقلقنا احتقار كل شيء
فريات الفنون جمع من سوءاً	وفي أيامنا لم يبق فن
وعالمنا غدا منها بريئاً	ككاهنة بثوب العهر تحيا

ثمة روايات قلدة، مليئة بكوارث الفسق المخجلة، وهي مع الأسف ! اليوم، الخبز اليومي لعدد كبير من القراء .

ليس يمثل هذه القراءات أبداً، يرتفع المستوى الأخلاقي وحتى الفكري، وعلينا جميعاً، من أجلنا، ومن أجل وطننا أن نعمل على بعث أنفسنا وتجديدها .

ومهما كان وقتك مليئاً، فإنك، إن نظمت عملك، تستطيع أن تخصص كل يوم بعض اللحظات للقراءة. وينصف ساعة كل يوم، تقرأ الكثير من المجلدات في سنة.

كان مطران أورليانز يقول: «يجب أن تعرف كيف توازن بين الحياة المثالية والحياة العملية، ويجب التمكن في لحظة معينة من الابتعاد عن الحياة المادية، التي تجعل المرء مادياً، لكي تستسلم لقراءة جيدة تسمو بنفسك وتمنعك من أن تخال نفسك خائفة».

اقرأ، كما كانت تقرأ مدام دو سيفينييه، وفي يدك قلم تسجل به ملاحظاتك التي تكمن فيها زهور الكتاب، وأجمل الأفكار، وأسعد العبارات وأنفع تعاليم المؤلف. وهكذا ستجني من كل مؤلف باقة لطيفة، سترى كل زهرة فيها مفعمة بالشهد. وبالانتقال من القراءة إلى العمل المادي، يستطيع الكثيرون تصور ما كانوا قد قرؤوه، إنه نوع من تأمل أكثر الأعمال غنى بالنتائج المبتكرة.

مهما كان نوع القراءة التي تفضلها، فلا تكف بالقراءة لكاتب واحد من الصنف نفسه. فبعض المؤرخين، مثلاً، لا يتوسع إلا في مسألة معينة هي هدفه الأساسي: فهو يسترسل في موضوع أهمله كاتب مماثل آخر، وآخر يثار على تصوير الأخلاق ومسيرة الأحداث. وثالث يثار على سرد المعارك. وهذا مرتبط بتطورات الحضارة، وذاك يدرس دوافع السياسة ذات الوجه المزدوج، إلخ... وفضلاً عن ذلك، فلان يصف الماضي، وآخر يصف الحاضر.

اختر من هؤلاء وأولئك. وعندها تتمكن من معرفة التاريخ.

اقرأ روايات الرحلات، وهذا تقوم بعشرين رحلة حول العالم، وتتعلم أخلاق مختلف الشعوب، ومن ذاك منتجات مختلف الأقاليم، وصناعاتها جميعاً.

هل تعرف جغرافية بلدك لتعلم أن مثل هذه المدينة هي عاصمة ذلك الإقليم؟ بكل تأكيد لا، فالمرء لا يعرف بهذا إلا الهيكل، وليس حياة الكون.

اقرأ أمهات الكتب في أدبنا، قارن بين الكتاب، وعلّق على ذلك إن استطعت، أعد قراءة أجمل الأجزاء عدة مرات. تحدث أيضاً عن مطالعاتك لمن يصغي إليك، وسيرتفع مستوى المحادثات بارتفاع مستوى الأفكار والعقول، وبالنتيجة، يرتفع مستوى المجتمع.

بقراءة مؤلفات الكتاب الجيدين، ستتذوق الكتب الجيدة، وعندئذ ستقدر هذا البيت من الشعر لبوالو وسترى:

«أن فائدتك منها هي أن تعرف أنك تمتعت بقراءتها»

قرأت في موضع ما أن اللذة في قراءة النماذج الجيدة، وهذا يجعل المرء يمنح نفسه ما لا يمكن لجميع كنوز العالم أن تمنحه إياه، وهذا يعني رهافة الذوق، وسلامة الطوية، وانشرح الروح، وراحة الضمير.

فلنغترف إذاً جميعاً من منجم الذهب هذا.

شرح السلوك الذهني خلال تأطير الجمل		
القراءة (الأشياء المؤكدة) جمل — معالم	رد الفعل (الأسئلة)	القراءة للإكمال (الأجوبة) الكلمات الجوهرية
لا تكون الدراسة إلا في أثناء الطفولة ، بينما القراءة تستمر طوال الحياة . فالقراءة هي أفضل وسيلة لإتمام المعارف .	بم تفيد القراءة الشخص البالغ	الدكاء — الروح — اللغة — النسيان — الاهتمامات
يجب معرفة القراءة ورسم منهج للمطالعة	كيف يمكن للمرء أن يشرع فيها ؟ وماذا يشرع وماذا يترك ؟	اختر كتبك أولاً الروايات الخطيرة التي تحط من المستوى الأخلاقي والثقافي
بعد ذلك ، خصص كل يوم بعض اللحظات للمطالعة .	كم من الزمن ؟ لأية غاية ؟	— نصف ساعة في اليوم — للتخلص من الحياة المادية وتهذيب النفس .
اقرأ وفي يدك قلم لأخذ بعض الملاحظات (رؤوس الأقلام)	لأية غايات ؟	فكر فيما تقرأ لكي تبصر فيه
اقرأ لكثير من الكتاب من النوع نفسه	لماذا ؟	لأن كل كاتب يعالج أحد الأشكال فقط خاصة
اختر بين هؤلاء وأولئك	ماذا خصوصاً ؟	— أدب الرحلات . — روائع الأدب .



تحدث أيضاً عن مطالعاتك	ما الغرض ؟	لرفع مستوى المحادثات والذكاء
اقرأ للكتاب الجيدين لاكتساب الحصال الجيدة	ما الفائدة ؟	رهافة الذوق سلامة الطوية انشرح الروح

إن نصاً يتم إعداده على هذا النحو قد يصنف على علاته ويحفظ في ملف . أو يتم اختصاره .  
ويكفي عندئذ ترديد الجمل المؤطرة والكلمات التي تحتها خط ونقلها على الورق .  
هذا النشاط لانتقاء المعلومة في مرحلتين يضمن التخصيص الكامل . وستفاجئك الرغبة في تذكر  
بعض التفاصيل بدقة متناهية وتسلسل (الأفكار — التأثير) .

### خطة لأنشطة اليوم

للمزيد من الضمان ، يجب وضع الخطة عشية اليوم التالي ، ولا سيما إذا كان العمل المقترح  
يتطلب العديد من الوثائق . يجب أيضاً أن يتاح الوقت الكافي للابتعاد بعض اللحظات عن القلق  
والتشويش لوضع هذه الخطة النهارية بنضج وترو . وهناك أخيراً نصيحتان .

— أكد على الإعداد لاتصالاتك الهاتفية لترسخ في ذاكرتك الخبر الأساسي الذي تود  
الحديث عنه :

— احرص على أن تبرز بوضوح أولوية النهار ، فهذا النشاط سيتترك لديك شعوراً ، إذا ما تحقق ،  
بأنك قد أحرزت تقدماً .

## خطة عمل النهار

اتصل هاتفياً		اعمل
ماذا	بمن	
اكتب		
ماذا	لمن	
<p>الأولوية لـ: أي ملف؟  أي زبون؟  أي مورد؟  أية شخصية؟  أي معاون؟...</p>		

## وسائل تقوية الذاكرة

يمكننا الرجوع بهذا الصدد إلى القرن الخامس قبل الميلاد لنعثر على بعض آثار استخدام طرائق تقوية الذاكرة. فالسفسطي الإغريقي هيبياس كان قد وضع أحد مبادئ علمها (هيبياس الأصغر، أفلاطون) الذي كان كمعاصريه يستند، قبل كل شيء، إلى النقل الشفوي. وقد درس كل من شيشرون (١٠٦ — ٤٣ قبل الميلاد)، ثم كنتيليان (١٢٠ — ٤٢ قبل الميلاد) هذه المسألة. وكان شيشرون يقول: «لا تستمد الذاكرة فاعليتها من الطبيعة فقط، بل هي تدين أيضاً بالكثير إلى الفن والصناعة».

فماذا تدعى بحق وسائل تقوية الذاكرة؟ إنها تقانات تستخدم جملة من الاتصالات بين تداعي الأفكار المخصصة لتسهيل الحفظ. سواء بتشكيل كل مفهوم مؤلف من عناصر غير منظمة، أو بإدراج فكرة منفردة ضمن مجموعة مترابطة. وإذا ما كانت هذه الوسائل شديدة الفائدة قديماً، فهي اليوم ذات فاعلية محددة جداً. ولعصرنا وسائله الخاصة لتقوية الذاكرة كالفكرة أو التنهيج مثلاً، المفيدان أيضاً. غير أنه إذا كانت المهارات والاختبارات الذهنية تسليك، فإن هذه «الوسائل» مخصصة لك إذا.

## الرموز

الرمز المصور: حوّل المعلومات التي تريد تعلمها إلى صور. وفي مؤلفات عالم الذاكرة الهولندي لورنت شنكل (نحو ١٦٣٠) نجد بعض النصائح لتحسين حفظ نص طويل:

- يجب قراءته أولاً بانتباه شديد.
- ثم قراءته ثانية وتعميره الأفكار فيه.
- كَوّن الصور المطابقة للكلمات: وارسم بعض الرسوم لهذا.
- أعد قراءة النص أيضاً، وقسمه إلى عدة أجزاء يشكل كل منها مجموعة أفكار متميزة جيداً عن الأخرى.

- انشئ مجموعات صور مطابقة لمجموعات الأفكار، والمطابقة إذاً لأجزاء النص.
- الصق الصور مع بعضها على نحو يشكل بعض السلاسل.
- أعد ربط جميع هذه السلاسل لتشكيل سلسلة واحدة أول حلقة فيها تطابق أول جملة في النص، وآخر حلقة تطابق آخر جملة.

- حاول بعد ذلك أن تدير «الفيلم العقلي» وتشغله.
- عندما تصل إلى نهاية الفيلم، أعد الكرة منطلقاً من الصورة الأولى، وكرر العملية مادعت الضرورة إلى ذلك، حتى لا يكون هناك أي انقطاع في تعاقب الصور.
- أعد الكرة عدة مرات حتى تحصل على سرعة كبيرة في دوران بكرة الفيلم.

رمز الأرقام — الحروف : يتضمن استبدال رقم بحرف صامت ، وهكذا حتى التمكن من ترميز بعض الأعداد مع كلمات تبدأ بحرف صامت . ويمكن استخدام هذا الترميز مثلاً لحفظ رقم الحساب المصرفي أو الرمز السري للبطاقة المصرفية .

عالم الذاكرة الفرنسي الشهير ايميه باريس كان قد وضع الرمز التالي :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
c-	d-	n-	m-	r-	l-	j-	gr-	f-	b-
s-	t-	gn-				g-	qu-	ph-	p-
z-						ch-	k-	v-	

لتحفظ بسهولة هذه الأبجدية ، يجب ملاحظة مايلي :

- أن «t» التي تساوي الرقم 1 لها ساق واحدة عمودية .
- و«n» التي تساوي الرقم 2 لها ساقان عموديتان .
- و«m» التي تساوي الرقم 3 لها ٣ سيقان عمودية .
- و«r» التي تساوي الرقم 4 تشبه الرقم 4 معكوساً .
- و«l» التي تساوي الرقم 5 قريبة من الحرف L الذي يعني ٥٠ في الأرقام الرومانية .
- و«z» التي تساوي الرقم 6 تشبه كتابة الرقم 6 بالمقلوب .
- و«k» التي تساوي الرقم 7، تشبه الرقم 7 عند كتابته بالتخطيط الكبير .
- و«f» التي تساوي الرقم 8، تشبه كتابتها يدوياً (f) الرقم 8 .
- و«p» التي تساوي الرقم 9، تشبه الرقم 9 مقلوباً .
- و«s» التي تساوي الرقم 0، مؤلفة من نصفي الرقم صفر .

عندما يحفظ المرء تماماً هذه الأبجدية التي هي مفتاح الطريقة يصبح تطبيقها بسيطاً :

مثلاً ، لحفظ رقم الحساب المصرفي 15512 725001 ، يمكن تشكيل الجملة التالية :

«Tu Le Lui Diras: Nous Cueillerons Nos Lilas Sans Souci Demain» ، « ستقول له إننا سنجنح ليلكننا غداً وبالنأ خال » .

لهذه الطريقة فاعلية مذهشة لمن يصبر على تطبيقها<sup>(١)</sup> .

(١) يعرف القارئ العربي أن للأحرف العربية مايقابلها من الأرقام . وبوسعه على هذا الأساس صياغة جمل ؛ تحمل الحروف الأولى من كلماتها أرقاماً سرية يريد حفظها .  
(الترجم) .

## العلامات

عندما نربط عقدة في منديلنا أو نسجل الأحرف الأولى مما نريد تذكره على مفكرتنا... فنحن نستخدم بهذا علامات لاستعادة ما نريد تذكره. والطلاب يتبعون هذه الطريقة، بوضع أشياء تساعدهم على التذكر. وتقوم اللعبة على اختيار الإشارة أو العلامة الأكثر إيجاء والمتعلقة بالموقف: شيء أو أغنية أو صورة أو صفة أو كلمة أو عطر أو لون أو فعل أو عادة أو مكان...

### اختصارات اللغة

في الممارسات المألوفة لمحاولتنا، كنا نلجأ غالباً إلى استخدام بعض الاختصارات للإشارة السريعة إلى كلمة أو فكرة ما، ويمكننا فيما بعد العثور على معنى هذه الملاحظات أو الإشارات. ويحدث هذا في الهاتف لنقل الرسالة إلى شخص آخر، وفي الاجتماع لمتابعة وتيرة الأحاديث المتبادلة وتدوين ملخص واف لها.

هناك طرائق مرمزة كالاحتزال أو الكتابة السريعة. لكن لذوي ذاكرة جيدة أن يتدعوا لأنفسهم معالم مختصرة أو إشارات أو أدلة. وينصح حتى بوضع قائمة أو فهرس لها. ويمكن اللجوء إلى نوعين من الاختصارات:

— لاستخدام الكلمات الأكثر تداولاً عادة، يكفي ابتكار اختصارات يلجأ إليها بنظام، كما يمكن اقتباس ما يستخدم عادة، لكن هناك اختصارات ثانية يجب على كل واحد أن يستنبطها حسب تفكيره وحاجاته<sup>(١)</sup>.

الكلمات المستخدمة عادة هي:

أرهبون اختصاراً مستخدمة في الفرنسية					
ar.: arrière	وراء	etc.: et cetera	إلخ...	l: litre	لتر
av.: avant	أمام	int.: intérieur	داخل	kg: Kilogramme	كيلوغرام
tjr.: toujours	دائماً	ext.: extérieur	خارج	m: mètre	متر
pdt: pendant	في أثناء	max.: maximum	أقصى	mn: minute	دقيقة
qu.: quand	عندما	min.: minimum	أدنى	s: seconde	ثانية
lgtps: longtemps	زمن طويل	gd: grand	كبير	h: heure	ساعة
cpd.: cependant	مع ذلك	pt: petit	صغير	j: jour	يوم

(١) مثل هذه المعلومات مفيدة جداً لمن يعرف اللغة الفرنسية، ويمكن أن تقاس على ذلك سائر اللغات، فلكل لغة اختصاراتها...

(الترجم)

as: sans	بلا	pr: pour	لأجل	tps: temps	زمن
m.: même	نفس	pb: problème	مشكلة ، مسألة	cb?: combien	كم
ms: mais	لكن	st: sont	يكونون	qcq?: qu'est-ce que	ماذا
ds: dans	في	sté: société	مجتمع	ns: nous	نحن
bcp: beaucoup	كثير	qq.: quelque	بعض	ts: tous	جميعاً
c.: comme	مثل	cf.: se reporter	ارجع إلى	tt: tout	جميع
càd: c'est-à-dire	أي				

الكلمات ذات اللواحق (وهي الأحرف التي تضاف في آخر الكلمة).

الكلمة بعد اختصارها	أمثلة	اللواحق
civ <sup>a</sup>	civisme = مواطنة	—isme: s
infl <sup>n</sup>	inflation = تضخم	—ation: n
particul <sup>t</sup>	particularité = خاصية	—ité: é
chg <sup>t</sup>	changement = تغيير	—ment: t

بخصوص المعنى الذي يصل الكلمات بعضها ببعض ، يمكن استخدام إشارات رمزية معظمها مقتبس عن الرياضيات :

يساوي	=	يساوي	=
يوازي	//	يوازي	//
أكبر من	>	أكبر من	>
أصغر من	<	أصغر من	<
لا يساوي	≠	لا يساوي	≠
تقريباً	#	تقريباً	#
متزايد	↗	متزايد	↗
متناقص	↘	متناقص	↘
زائد	+	زائد	+
ناقص	-	ناقص	-
يؤدي إلى	⇒	يؤدي إلى	⇒
باتجاه	→	باتجاه	→
انقطاع	⊥	انقطاع	⊥
فقرة	§	فقرة	§
يساوي بشكل ظاهر	≡	يساوي بشكل ظاهر	≡
يطابق	≡	يطابق	≡
يتعلق بـ	∈	يتعلق بـ	∈
مهما يكن	∀	مهما يكن	∀
يوجد	∃	يوجد	∃
لا يوجد	∄	لا يوجد	∄
مشكوك فيه	??	مشكوك فيه	??
هام	*	هام	*
هام جداً	**	هام جداً	**
يتبدل	▽	يتبدل	▽
يضم	⊃	يضم	⊃
لانهاية	∞	لانهاية	∞
ذكر ، مذكر	♂	ذكر ، مذكر	♂
أنثى ، مؤنث	♀	أنثى ، مؤنث	♀

روزاً روزاً روزاً... (الوردة)

يكفي دندنة المعلومة المراد حفظها على ايقاع لحن أغنية محبوبة، والإعلان هو مجال تستخدم فيه كثيراً هذه الطريقة ليرسخ في الذاكرة اسم أحد المنتجات. فكثير من المغنين قد أعاروا أصواتهم «وأغانيهم الشائعة» كوسيلة نقل إلى الذاكرة. وقد حفظنا جميعاً بعض الأشياء بموجب غناء رتيب ... كأبهر الشعر مثلاً وغيرها ...

وعندما أصبحنا بالعين، هل فكرنا تفكيراً كافياً في استخدام هذه الوسيلة التي كان لها وقع حسن عندما كنا أطفالاً؟.

### نكهة المعارف

عندما انطلق الكاتب الفرنسي الشهير مارسيل بروست<sup>(١)</sup> «ببحثاً عن الزمن الضائع»، فإن طعم فاكهة الصيف مغموسة في الشاي هو الذي فتح أمامه باب فردوس مفقود. إنه لم يكن قد أكل هذه الفاكهة لكي يستخدمها علامة أو دليلاً، غير أن اللذة التي أحس بها وهو يأكلها، أفاده مذاقها، في اللاشعور، في تفجير تبع ذكرياته بعد ذلك.

بقي أن نتمكن من الإفادة من الظاهرة التالية وأن نتخذها وسيلة: أن تدرس وأنت تأكل بعض السكاكر وقضبان السوس، وعصير الفواكه والشوكولا والفطائر، وفي أثناء تدخين الغليون أو احتساء مشروب ما. اختر كل ما يتلذذ لسانك بتذوقه. وحسبك أن تعثر ثانية على هذه النكهات بتذوقها أو بتصور تذوقها حتى تعود إلى ذاكرتك جميع المعلومات المسجلة في أثناء الدراسة النهمة.

### استغل ميدانك!

لدينا جميعاً قرابة فطرية مع أحد الميادين، أو المواضيع، أو الأشخاص... فبأي منهم تتأثر أحاسيسنا تأثراً يتطلب إشراك ذاكرتنا التي تجد نفسها محروسة تحريضاً متميزاً. فبوسعنا استخدام مثل هذه الأوراق الراجعة باتخاذها قاعدة لتداعي أفكار معلومات أخرى، حتى وإن كانت شاقة. استغل تسلياتك، وذكريات تاريخك وطفولتك....

— لحفظ رقم الهاتف ٣٩٤٠٣٦٢٢٢ مثلاً:

فالرقمان ٤٠، ٣٩ هما من تاريخ الحرب العالمية الثانية، و٣٦ هو عدد أيام الإجازة السنوية المأجورة (في فرنسا)، و٢٢ هو رقم الشرطة (في فرنسا).

---

(١) مارسيل بروست (١٨٧١—١٩٢٢) كاتب فرنسي ولد في باريس. له رواية طويلة «بحثاً عن الزمن الضائع» حُلل فيها بدقة خارقة أحاسيسه وأحاسيس من أصحابهم. (المترجم).

— أو أيضاً لحفظ اسم شخص ما أو كنيته : فإن اسم هذا الشخص قد يماثل اسم إحدى بنات العم اللواتي تحب كثيراً أن تقضي معهن عطلتك .

في كل حالة ، تعرض عليك فيها معلومة جديدة ، ينبغي أن يدفعك رد فعلك إلى التساؤل : « بماذا أو بمن يذكرني هذا ؟ » . سيثبت لك أن دماغك سيبدأ العمل تدريجياً هكذا في أغلب الأحيان على نحو أكثر تلقائية .

## الخطط

ينصح بها في الحالات التي يكون فيها عدد المعلومات التي ينبغي تذكرها كبيراً ، وعندما تصبح تقانات العلامات والإشارات غير فعالة .

### الخطبة الترتيبية (النظامية)

تتيح هذه الخطبة استرجاع المعلومة ضمن تسلسلها . وثمة نوعان من الخطط ، نتائجهما جيدة هما : طريقة الأماكن : وتقوم على ترميز المعلومات اللازم حفظها بالصور ، وذلك بأن توضع عقلياً ضمن أماكن حسب خط سير معروف . ولكي تعود بذاكرتك إلى السطح ، يكفي ، بعد ذلك ، اتباع خط السير عقلياً . مثال : يتذكر أستاذ الصف أسماء تلاميذه إذا تذكر صورهم الواحد بعد الآخر ، ضمن سياق محدد من صفوف المقاعد .

يلجأ الأشخاص إلى هذه الطريقة منذ القرن الخامس قبل الميلاد . وتتنوع فقط من خلال نوع خط السير المستخدم . وفي أيام الرومان كانوا يلجؤون إلى دائرة (فيلاً) أو مزرعة ، أو شارع ، وفي القرون الوسطى ، كانوا يلجؤون إلى أحد الأديرة ، وطوال عصر النهضة ، كانوا يلجؤون إلى أحد المدرجات . واليوم تستخدم طوعية واجهات محال شارع ما معروف جيداً ، والمراحل المتلاحقة لسير سيارة ما ، وأوقات شروق الشمس ، والنزهة المنظمة ، أو الدخول إلى الشقة (باب المبنى ، جرس المدخل ، البهو ، الدرج ، ممسحة الأرجل ، الجرس ، مقبض الباب ...) .

أما لإعداد خطبة أو حفظ الأفكار الرئيسة لكتاب ما ، فلم يعد هناك إلا « وضع » الأفكار على كل من هذه الأماكن أو هذه الحركات المألوفة . ولتذكرها ، يكفي بعد ذلك أن تطوف مجدداً في خط السير هذا حاملاً معك الكلمات الجوهرية .

اللغة : المقصود بها بعض وسائل الكلمة الجوهرية ، والجملة الجوهرية ، أو القصة الجوهرية .

وسيلة « الكلمة الجوهرية » تقوم على تشكيل كلمة تضم الأحرف الأولى أو المقاطع الأولى من المعلومات المطلوب حفظها ضمن السياق . مثلاً ، تحليل كلمة إلى ثلاثة أجزاء ، ككلمة ساتورن (أي



كوكب زحل) تقسم إلى : سات — اور — ن ، وتذكرنا هذه الأجزاء بتسلسل ثلاثة كواكب هي ساتورن (زحل) ، اورانوس ، نبتون . وهذا مبدأ «الجملة الجوهريّة» ، الذي يمكن لكل شخص تطبيقه كما يشاء . يمكن أيضاً إيجاد وسيلة مفيدة عندما يراد حفظ معلومات تُقتنَص خطفاً بقراءة سريعة للصحافة .

مثال :

■ مأخوذ من مجلة «العلم والحياة الاقتصادية» (عدد تموز — آب ١٩٨٧) ، المقال «من يملك الشركات الفرنسية الـ ٢٠٠ الأولى؟» كان الجواب وارداً في المقال على الشكل التالي :

« في ٣١ كانون الأول ١٩٨٦ ،  
كانت هناك ٧٣ شركة تشرف عليها العائلات الفرنسية ،  
و ٤٤ يشرف عليها الأجانب ،  
و ٢٩ تشرف عليها الدولة ،  
و ١٤ يشرف عليها المؤسسون ،  
و ١٢ تشرف عليها الجمعيات التعاونية ،  
و ٦ يشرف عليها مديرو الأعمال ،  
و ٤ يشرف عليها ملاكها من الموظفين .

وإذا لم نرد حفظ العدد الدقيق للشركات التابعة لكل فئة ، يمكن أن نتوخى حفظ تسلسل الأهمية . وأفضل طريقة هي تشكيل جملة جوهريّة تكون مفتاح الحفظ ، بأن نأخذ الحرف الأول من كل كلمة لصياغة الكلمات الجوهريّة :

عائلات	←	عاد
أجانب	←	أبر
دولة	←	دلالة
مؤسسو	←	مالئاً
جمعيات تعاونية	←	جيويه
مديرو الأعمال	←	مالاً
ملاكها من الموظفين	←	مسروقاً

هذه الطريقة لا تطبق إلا إذا كانت الجملة من وحي شخصي ، وبسيطة وواضحة المعنى . ■

الخطط المنطقي

يقوم على تنظيم المعلومات من حيث أصنافها أو تسلسلها :

— التصنيف : يقوم على تشكيل فئات للعناصر تبعاً لسمة واحدة أو عدة سمات مشتركة . ويكتسب هذا النشاط سريعاً في الطفولة ( بين سن ٤ — ٧ سنوات ) وينمو في المدرسة ، إلى أن ينتهي

المطاف ، بالكثير من الأصناف ، إلى التخزين في ذاكرة كل منا (الحيوانات والنباتات ووسائل النقل والرياضات والأدوات ...).

— التسلسل (التدرج) : هو أيضاً مفيد جداً في المجتمع . إنه اللوحة الشاملة ، والتبويب الهرمي ، أو الذي يأخذ شكل الشجرة ، وهو خطة درس مأو كتاب ، والخطة العضوية (خطة اجمالية للتنظيم) .

## التصوير (تمثيل الصورة)

يقدم التصوير حلاً شديداً الفعالية والتأثير في وضع حد لجميع الأدوات الدقيقة التي تسبب ارتباك المرء ، وتضييع وقته ، أو تفقده السيطرة على أعصابه .

المقصود تعزيز انتباه المرء على الفور أو التخطيط لذلك في الأحداث المقبلة .  
المفاتيح ، النظارات ، حافظة الأوراق ...

ستترك مفاتيحك على مقعد ، في حقيبة ، في الملابس :

١ — أوقف تفكيرك (ركزه ، على الأرجح ، على مواضيع أخرى ذات فائدة) وشذبه من الصور الطفيلية .

٢ — فرّع حواسك الخمس لتلاحظ على الفور جميع عناصر الموقف :

— انظر جيداً إلى سطح المقعد أو الحقيبة أو الملابس . ما هو تركيبها ؟ مالونها ؟ ماشكلها ؟ .

— ثم انظر حزمة المفاتيح ، كما هي موضوعة على المقعد أو مصفوفة ، سجل عقلياً هذه الصورة .

— خذ المفاتيح ثانية في يدك ، والمسها .

— دعها تسقط ثانية ، استمع إلى الجلبة التي تحدثها .

— شم رائحة الحقيبة أو الملابس التي ستضعها فيها .

— لاحظ ما حولك ، والنور المحيط بك .

— أغلق عينيك واستعرض للمرة الأخيرة هذه العلامات كلها .

بعد ذلك ، عندما تحتاج إلى مفاتيحك ، حسبك أن تتصور المفاتيح لكي تسترجع كل شيء ، وستذهب رأساً إلى المكان الذي تركتها فيه .

مرّاً بالمصرف ...

أنت تذهب إلى عملك ، ويخطر لك فجأة أن عليك حتماً أن تمضي إلى المصرف لسحب بعض المال . أنتخشي أن تنسى ؟ فإليك طريقة للتذكر :

- ١ — أغمض عينيك، تصور نفسك في الطريق، ثم على وشك الدخول إلى المصرف.
- ٢ — تصوّر تفاصيل جميع العمليات التي يجب أن تمر بها للحصول على المال. مثلاً:
- ادفع الباب، وانتظر في المساحة الفاصلة بين البابين، ثم ادفع الثاني.
- ادخل، وتقدم نحو الكوة.
- اخرج دفتر الشيكات، املاً الشيك، ووقع.
- قدم شيكك للموظف، وتصوره يسلمك نقودك.
- أعد عد الأوراق المالية، ورتبها في حافظة نقودك.
- اخرج من المصرف.

تركيب مثل هذه الصور الذهنية المتقطعة لا يستغرق سوى بضع ثوان. ومع ذلك فله قدرة كافية على ترسيخ رد الفعل في الذاكرة ترسيخاً عميقاً، سيدركك في أثناء النهار، بالمرور على المصرف. يتطلب التصور تدريباً خفيفاً. وفي البداية، يجب خصوصاً، بذل جهد للإبقاء على الشعور متنبهاً يقطاً. ثم يتوضع رد الفعل بسرعة كبيرة في صالح الوعي الذي يبقى مستنفراً إزاء هذا النشاط الصغير المتعدد الجوانب الشديد الأهمية.

## تحدث عن الموضوع بحرارة

كما رأينا في الفصل الثالث، إن المعنى الذي يُعطى أولاً لأي شيء هو الذي يشد الانتباه. والتعبير عنه بعد ذلك هو الذي يثير الاحتفاظ به. والحال أن اللغة في حضارتنا، هي إحدى الأدوات الأساسية للاتصال، وتكتسب الكلمات الحرارة التي يعطيها لها المرء وتصبح ذكراها مثيرة للمتعة لدى من يستمعون إليها. فلا تتردد:

- اقرأ كتاباً، شاهد فيلماً، وتحدث عنهما.
- ارو بعض القصص لأبنائك واجعلهم يروونها على طريقتهم.
- تحدث عن البيان الذي ستقدمه.
- تبادل الأحاديث عن الاجتماع الذي حدث.

## تكلم بجلاء ووضوح

التعبير الواضح المحدد يساعد المتحدث على حفظ أفضل لما يلقي على مسامعه. ويتميز التعبير الدقيق بأنه طريقة فعالة في تذكير المتكلم: فعندما يعبر هذا عن معلومة ما فإنه يساعد على ترسيخها جيداً

في الذاكرة، لهذا، يجب، قبل الصياغة، الحرص على التعبير عن التفاصيل كالأسماء والتواريخ والأرقام والأماكن. أي جميع المعلومات التي تغامر أكثر من غيرها في المرور من خلال منخل الذاكرة الانتقائية، إن لم يُنتبه إليها. ويجب أيضاً الحرص على تشكيل جمل قصيرة وكاملة.

وهذا التمرين، من ناحية ثانية، هو طريقة جيدة للتحقق من أن المرء قد فهم جيداً الرسالة الأصلية، وتقويم الاتجاه الذي قد ينبغي تفسيره، ثم قياس علامة انتقائه وتصحيحها عند الاقتضاء.

#### المطلعات

القراءة لا تعني الحفظ. حتى وإن وضعت خطوطاً تحت بعض جمل النص، أو سجلت بعض الملاحظات ورؤوس الأقلام، يبقى عليك أن تتعش مطالعتك، وتحدث عنها. وبإمكانك أن تتسلح بالوسائل التي تسهل لك التعبير بفضل شبكة من إعادة الصياغة الشفوية:

— العنوان، الكاتب، الناشر: إذا تحدثت عن كتاب بحرارة، فمن المتوقع أن يطلب منك أحد بعض المعلومات عنه.

— النقاط العشر الجوهرية: الأفكار، الأسماء، الأرقام التي تُشعر من يصغي إليك بأنه يتعلم منك شيئاً يمكنه الاستفادة منه.

— الجملة المعبرة: ويقصد بها تلخيص موضوع لكتاب أو إعادة صياغته. وفي الحالتين، ستكون الجملة مريحة بإدراجها في محادثة ما.

إليك بعض الأمثلة عن الجمل:

— «يحتاج المرء للنوم الجيد ضعف ما يحتاجه من التغذية». (ثورة النوم، ب. فلوثير، منشورات روبر لاغون).

— «المقاول يساوي المبتكر». (المقاولون، ب. دروكر، منشورات ج. — مي. لاتس).

#### بخصوص الأسماء والكنيات

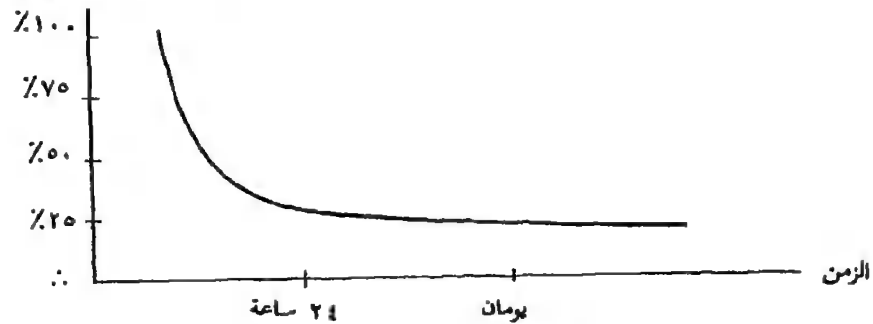
يشكو كثيرون من ضعف ذاكرتهم في حفظ الأسماء. وفي معظم الحالات، يمكن تفسير هذا بنقص في استخدام الأسماء في المحادثة. وعندما يُقدّم لك أحد أو عندما تصادف اسماً وأنت تقرأ، فالتخذ إذا ردة فعل وانطق هذا الاسم أو حتى هجّاه. وسماع الاسم جيداً أو قراءته ليسا من العناصر الكافية في الذاكرة القوية. فعند الالتقاء بشخص ما احرص على أن تردد اسمه ثلاث مرات عند أول لقاء: المرة الأولى، لحظة تقديمه إليك، والمرة الثانية ضمن جملة وأنت لا تزال معه، ثم وأنت تستأذن بالانصراف. يمكنك أيضاً أن تطلب منه بطاقة زيارة، وهي عنصر مرئي وملمس. أخيراً، وما إن نتاح لك بضع دقائق، دوّن الاسم في مفكرتك أو في دفتر العناوين. أضف تفصيلاً شخصياً بصدد المحادثة التي أجريتها أو مظهر الشخص وهيئته.

أدرك مروجو مبيعات الشركات، أنه من المريح تذكر الأسماء على الصعيد المهني: وفي جميع الدورات التدريبية المخصصة للباعة، تعطى لهم التوجيهات بدعوة زبائنهم ومناداتهم بأسمائهم: «صباح الخير، سيد دوران... إلى اللقاء، سيد دوران».

## اختر اللحظة المناسبة

نحو العام ١٩١٣، عُرف في الولايات المتحدة «الخط البياني للنسيان» عقب تجارب أجراها على نفسه عالم النفس اينغهاوس. وكانت هذه التجارب تظهر أن كمية المعلومات التي أمكن حفظها بعد تعلم شيء ما قد تدنت سريعاً في غضون أربع وعشرين ساعة حسب الاكتساب لتتقلص بعد ذلك ببطء.

كمية المعلومات التي تم حفظها



يبد أن بعض التجارب الأخرى الأكثر حداثة أتاحت التأكد من أن استخدام حصيلة الذاكرة بسرعة كبيرة وبانتظام بعد التلقن، يتيحان المحافظة على أقصى ترسيخ في الذاكرة. يمكن إذاً اسداء نصيحتين.

— اعداد الصياغة في اليوم التالي، على أبعد تقدير.

فإذا قرأت مقالاً، أو قرأت كتاباً بسرعة، وحضرت اجتماعاً أو درساً، حاول أن تتحدث عن ذلك أمام كل من توقع أن يعنيه ذلك أو يهتم به. والأفضل أن يكون ذلك بطريقة تثير الاهتمام، وتجنب الانتظار بسلبية من أجل أن تتاح لك الفرصة، فقد تنتظر زمناً طويلاً جداً يتجاوز موعد الغد. أنت الآن في محادثة أو في اجتماع، ومصدر المعلومات أمامك، قم بإعادة الصياغة المباشرة: فهي ردة فعل ثمينة.

— الاستفادة من المحادثات في كل مكان ومن كل نوع

أفضل اللحظات لاختبار فاعلية تداعي الأفكار إلى الذاكرة، هي اللحظات التي لا تكون الذاكرة فيها خاضعة لامتحان «رسمي»: بل في أثناء وجبة طعام بين الزملاء أو الأصدقاء أو الاستراحات

أو الأحاديث المتقطعة في مقهى، أو في أمكنة ثقافية وأماكن اللهو .  
في المساء نفسه ، ستعرف تماماً أية معلومة عليك أن تعيد تحديدها: وسيثبت لك، في الواقع، أنها كانت صعبة العودة إلى ذهنك أو أنك فقدت الاسم أو الرقم الصحيح .

## قم بدور في الحياة

لقد تساءل يانريك بوردوازو: «ماذا يصنع الممثل الهزلي للإعداد لامتلاك ذاكرة ذات كفاءة تظل حتى عمر متقدم غالباً؟» . («ذاكرة الممثل الهزلي»، مقال ظهر في مجلة علم النفس) .

عندما يتسلم الممثل الهزلي النص الذي يعرض عليه تمثيله، عليه أولاً أن يكون رأياً: رفض الدور أو قبوله . وفي المرحلة الأولى لا يحاول حفظ النص، بل يتصفحه لتقويم أهمية أدائه . ويسعى أولاً لإدراك قصد الكاتب . وفي المرحلة الأولى هذه، تأتي حرفية النص بوضوح بعد «التحليل الانفعالي» و«الإدراك الحساس» . يقول جان بيات: «أنا أسعى في النص إلى التمهّل قليلاً» . ويقول كلود ريش: «علي إيجاد الملاحظة الصحيحة إزاء مجموعة جمل» . فالممثل الهزلي يعرف أن عليه، لكي يتذكر، أن يستند إلى نقاط — معالم انفعالية .

بعد قبول الدور، يتلقن الممثل الهزلي نصه بعد أن يضيفي عليه الروح من الداخل . غير أنه يحرص حرصاً خاصاً، في المرحلة الأولى هذه، على أن يجعل منه تحليلاً، ويعرّي مدلولات الألفاظ تعرية حقيقية . ويقابل المخرج المسرحي للمطابقة بين الأفكار والمشاعر . وفي أثناء المرحلة الثانية، لا يزال معظم الممثلين الهزليين يتجنبون قراءة النص بصوت عال .

يقول جاك مونود: «أنا لا أقرأ بصوت عال، لأن المرء يقرأ قراءة صحيحة دائماً، في حين أنه يقول خطأ» . ويجب تجنب خطر فرض نبرة معينة على أول ما يرسخ في الذاكرة، لأنها تزيد رسوخاً، ومن الصعب تعديلها فيما بعد . لهذا، فعندما يحين وقت التلريبات المسرحية، يتعلم الممثل الهزلي، بسهولة، نصوصها التي كانت تضمها آنفاً .

فلنعرف كيف نمثل دورنا على مسرح الحياة ...

## العمل = التظيم + الارتياح

علينا، في حياتنا المهنية أو الخاصة، على حد سواء، أن نمضي جزءاً كبيراً من وقتنا في معالجة

«قضايا عملية» تضع ذاكرتنا أمام امتحان قاس: مواعيد كثيرة، فواتير مختلفة يجب دفعها في الموعد المحدد، ملفات يلزم متابعتها، معلومات يلزم نقلها، اتصالات هاتفية يلزم إجراؤها، تقديم التهانى بالأعياد عامة ولا سيما أعياد رأس السنة...

## في الزمن

في الحياة النشيطة، مامن حل لتنظيم الوقت إلا: المفكرة. لكن حذار، يجب معرفة كيفية استخدامها. فني المفكرة، يحتفظ المرء لنفسه بيضع ساعات، ولا يسجل في القائمة كل ما عليه فعله. (راجع خطة عمل النهار التي وردت قبل صفحات).

لتصبح المفكرة ذاكرة ثانية، يكفي تطبيق بعض قواعد استخدامها:

- حيازة مفكرة واحدة واحتفاظ المرء بها أينما حل.
- أن يحتفظ المرء بها بنفسه جاهزة.
- انتبه إلى جميع الأعمال المشار إليها فيها للقيام بها في الوقت المحدد.
- احجز أيضاً الوقت الاحتياطي الذي يخصصه المرء لنفسه.
- سجل كل ما يستغرق نهاراً أو أكثر على التقويم السنوي (مؤتمر أو رحلة أو نهار دراسي أو عطلة أو مواعيد هامة)
- دوّن في صفحاتها الأخيرة نحو ٣٠-٦٠ من الأسماء وأرقام الهواتف، التي تمثل ٨٠٪ من مخبراتك.
- اكتب كل شيء بقلم الرصاص: إذ غالباً ما ينبغي إعادة تصحيح المواعيد.
- قلب معظم الأحيان صفحات مفكرتك لتستعرض أمام ناظريك الأسبوع والشهر والعام (وأنت في وسائل النقل، وقاعات الانتظار، وفي بداية كل أسبوع).
- وكمكمل للمفكرة، يمكن استخدام نظام للبطاقات ذات الأجل الذي يتيح، بدقة وعلى الفور، عرض فيض نشاط نهار ما وما يتصل به في الأيام الأخرى. وهذا يمكن مواجهة الالتزامات الكثيرة المفروضة في المستقبل القريب مواجهة أفضل.
- وتنفذ هذا على النحو التالي:

### • البطاقات

- تملأ في أثناء النهار خلال العمل أو التفكير.
- أشر إلى الأفكار أو المهام اللازم القيام بها (واحدة فقط لكل بطاقة).

- ضع في سجل الاستحقاقات كل بطاقة بعد ترتيبها حسب الأجل أو الموعد الذي يجب أن تستخدم فيه (تذكر استخدامها أو الإفادة منها).
- ضع جميع الأخبار في مكان واحد (في سلة مثلاً) في أثناء النهار.
- رتبها في سجل الاستحقاقات في نهاية النهار.

#### • سجل الاستحقاقات

- يضم هذا السجل ٣٢ قسماً حسب أيام الشهر البالغة، عموماً، ٣١ يوماً. ويضاف إليه قسم مخصص لاستحقاقات الأشهر التالية.
- ضع فيه كل بطاقة حسب تاريخ استحقاقها.
- عندما تضع كل يوم، خطة نهارك، أخرج بطاقات ذلك التاريخ وعند ذلك يمكنك بموجبها الاستعداد للعمل.
- من الأفضل الاحتفاظ بالسجل في مكان إعداد خطة عمل النهار.
- يستحسن أن تستعرض البطاقات حتى أسفل السجل، أي آخر الشهر في مختلف الأقسام، للتأكد من كيفية تبيان توزيع المهام.

#### مثال

بطاقات (مملوءة في أثناء النهار) نهار ٣/١٢/....

٠٠٠/١٢/٥ الإعدادات لتكاليف رأس السنة	٠٠٠/١/٢٠ الإعدادات لاجتماع ٠٠٠/٢/١٥	٠٠٠/١٢/٢٨ نسخ المقالات المنتقاة	٠٠٠/١٢/١٠ بداية كتابة تقرير
٠٠٠/١/١٥ الاتصال بالصحافة	٠٠٠/١٢/٢٧ كتابة بطاقات التهنئة برأس السنة	٠٠٠/١٢/٢٩ مراجعة تصنيف الملفات	٠٠٠/١٢/١٥ الاتصال هاتفياً بوكالة السفريات



## سجل الاستحقاقات

(حيث ترتب البطاقات في نهاية النهار)

الشهر الجاري: كانون الأول

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
+	

هاتان الأداتان ، المفكرة وبطاقات سجل الاستحقاقات ، تحفران الذاكرة بفضل عرضهما الشامل من خلال الآفاق الزمنية المتتالية ( اللحظة ، اليوم ، الأسبوع ، الشهر ، السنة ) . إن التردد المتكرر والمنتظم بين أداة وأخرى يغذي الذاكرة المباشرة : وهكذا يجد المرء بطاقة مستقبله القريب ماثلة في ذهنه في كل لحظة من النهار . وعند ذلك يتجنب أن يفرض على نفسه التزامات وارتباطات بلا تبصر في زحمة العمل وحماسه وتصبح المواعيد التي يعطيها واقعية . وإن مثل هذا الإطار للذاكرة العملية يحرر الذهن ويطلقه إلى مراهنات أخرى للذاكرة أكثر أصالة . ويشعر المرء بعودة الاطمئنان إليه .

أخيراً ، من المهم حسن اختيار المفكرة : النوع ، القياس ، الورق ، اللون ، الغلاف ، وهي جميعاً تفاصيل مادية تجعل المفكرة مقبولة . وقد تحب الرجوع إلى مفكرتك لأن رائحة جلدها زكية ، أو لأن صوت قلم الحبر على ورقها يدغدغ مسمعك . وكن فخوراً بها وأنت تخرجها ، فهي جزء من حياتك . وافعل الشيء نفسه تجاه سجل الاستحقاقات . ابحث ، وكن محباً للاطلاع ، واسع لاقتناص أجمل النماذج المثالية ، فهي الحللة التي تجعل منك شخصاً يتمتع ظاهرياً بذاكرة ممتازة . وباختصار ، زين ذاكرتك بأجمل الحللي : لأنك إذا ما جمعتها ، فإنها سترفع شأنك ، وتقف إلى جانبك سنوات طويلة حلوة .

## في المكان

يقضي المرء رداً طويلاً من عمره في العمل . لذا يجب أن يصمم مكتبه ويجهزه ، ليتمكن من العمل فيه بفاعلية وارتياح ، من غير معوقات : يجب أن يشعر المرء فيه بالسيطرة على الأوضاع . وإذا ما نظم المجال المادي المحيط به بمنطق ومنهجية لجعله يتلاءم وطبيعة عمله وهدفه ، فإنه يساهم أيضاً في ترسيخ هذا المنطق وهذه المنهجية في ذاكرته .

مكتب تسوده الفوضى هو مصدر توتر .

المكتب هو أكثر أنواع الأثاث أهمية ، فيجب التفكير في طريقة ترتيبه مع المفروشات التي تحيط به لكي يكون المجموع مهنياً فعلاً . فالمكتب الذي تعمه الفوضى يعكس صورة المخ المضطرب . والأكوام المكدسة على الطاولة تعطي انطباعاً عن عدم الجاهزية وارهاق الوعي بإرغامه على التفكير في أكثر من أمر في الوقت نفسه ، وهكذا يفقد المرء الرؤية الشاملة ، والتبصر في الأولويات ، ويعيش باستمرار في جو ضاغط . ولقد رأينا ، والحالة هذه ، أن الضغط عقبة في وجه الذاكرة .

اعتمد أصول الترتيب

مهما يكن النشاط ، يمكن اعتماد نظام نموذجي . ومن المفضل وضع سلال الترتيب بطريقة تكون فيها تحت ناظريك .

هذه السلة تتلقى كل ما يصل : رسائل ، مجلات ، بريد ... وأول ما يجب عمله بعد الغياب هو تفريغها .	الورود
الوثائق التي ستعالج في أثناء النهار ، وليس من الضروري معالجتها في ساعة محددة .	ما يجب عمله اليوم
تعبئة البطاقات في أثناء النهار التي تتطلب معالجتها لاحقاً . والسلة يجب تفريغها كل مساء لتوزيعها على سجل الاستحقاقات .	لسجل الاستحقاقات
الوثائق التي عولجت ، والتي يجب فقط أن تصنف في نهاية النهار ، أو الأسبوع أو الشهر ، حسب الحاجات .	للتصنيف
الوثائق التي يجب تسليمها إلى أشخاص آخرين ، ربما مع توضيح شفهي .	للتسليم
كل ما يجب قراءته ، لكن ليس حتماً على الفور : المجلات ، الجرائد ، تقارير الاجتماعات ...	للقراءة
رسائل ووثائق مخصصة لأمنية السر : رسائل ، ملاحظات ، مذكرات ، ... معلومات عن المهام اللازم تنفيذها .	أمنية السر (السكرتيرة)
عندما يشتغل المرء في مشروع خاص ، قد يكون من المفيد لإفراد سلة خاصة به .	المشروع (أكس) الجاري

تشكل السلال المذكورة ، الممكن تنضيدها ، هيكلأ بسيطاً ومرناً جداً لخزانة ملفات المكتب . لكن إذا كنت شديد الحساسية تجاه السلال ، فاختر جهازاً آخر مقبولاً أكثر خصوصاً . واختره حسب ذوقك ، وأضف شخصيتك على تنسيقك (من ناحية الألوان ، والأشكال ، والمواد) . اتخذ ما تريده حسب الهامك ، وما تحب التعامل وإياه .

#### رتب مكتبك

تتشابه معظم المكاتب في جو الكتابة الذي توحى به . ففيها ألوان حيادية لا تثير شيئاً في النفس ، وأثاث تقليدي تافه اعتادت العين رؤيته . فلا شيء يشد النظر كما يشده منظر رائع من مناظر إيطاليا ترافقت ذكراه طوال عمرك .

اعرف كيف تكوّن حولك جواً يثير متعة الحواس . كاللوحات الفنية ، والملصقات ، والصور ، وأطر الجدران ، والصور العائلية ... واقتن بعض السكاكر ، وعرق السوس ، والشوكولا ، وقطع الفطائر الصغيرة ، الطيبة المذاق ، المخصصة لك أولئائيك . والزهور والروائح الأخرى لإمتاع الأنف ، والمقاعد الوثيرة

والكراسي التي تريح البدن . واختر الألوان التي نجحها ووزعها توزيعاً متناسقاً أو متبايناً . وسيحفظ زوارك جيداً ما تقوله لهم في أثناء المقابلات : وسيكون لديهم مادة تحدث في أنفسهم بعض تداعي الأفكار بموجب ما تأثرت به حواسهم المسيطرة .

مثل هذا الجو يضيفي عليك الهدوء ويتيح لك تخفيف صدمة لحظات الضغط : (المفاوضات الشاقة على الهاتف ، مواجهة الأخطار الجسيمة وجهاً لوجه ، التقارير الحساسة اللازم كتابتها ، رسائل الاحتجاج أو المطالبة ) .

## بانتظام

غالباً ما يقارن عمل الذاكرة بعمل المكتبة . فالمكتبة تضم مجموعة من الكتب المرتبة حسب خطة منسقة . وهناك مجموعة بطاقات تضم أرقام الكتب . وكل رقم ، يعمل عمل عنوان ، يتيح للقارئ أو أمين المكتبة العثور على الكتاب المختار . غير أن الكتاب السيئ التصنيف ، أو المصنف جيداً على الرفوف ولكن بغير بطاقة ، لا يمكن العثور عليه .

يقوم كل شيء ، في عمل أمين المكتبة ، على أن تكون بطاقاته مهياً كاملة ، وعلى تصنيف الكتب جيداً والاهتمام بفتح بطاقة جديدة ، كلما أضيف إلى المكتبة كتاب جديد . لذلك يكون لتصنيف (الكتب) ولطريقة الوصول إليها أهمية أكثر من الكتب نفسها .

هل نهيئ مكانك ووقتك بعناية ؟ هل تتمتع بردود فعل كالتي يتمتع بها أمين مكتبة نشيط ؟ لن تكون ذاكرتك إلا في وضع صحي أفضل .

إليك نصائح ينبغي اتباعها :

- ابتكر نظاماً للتصنيف يمكن مراجعته بسهولة : من خلال شخص يحادثك ، المجتمع ، الدائرة ، الشركة ، الأعمال ، نوع النشاط .
- سجل خطة تصنيفك كتابة .
- أعلم مساعدتك ومعاونيك وأبناءك وزوجتك عن نظام التصنيف المختار .
- راجع هذا التصنيف دورياً .
- صنف كل شيء (أوراق ، ملابس ، حلي ، مفاتيح) في المكان المناسب على الفور .
- خصص في فترات متقطعة منتظمة بعض اللحظات لجرد ما في أدرجك .
- عندما تتوقف عن عملك ، لبدء عمل آخر ، أعد مستندات العمل الأول إلى مكانها .
- صنف كل مستند ضمن ملف واحد ، وألغ النسخ المصورة تصويراً سيئاً ، لأن الالتباس ينتهي به المطاف إلى الثبات والرسوخ .

- أرخ جميع الوثائق والمستندات ، وأشر إلى مصدرها .
- ضع «إشارة» تدل على مكان كل مستند تم إخراجہ .

### للمراجعة باختصار

- ١ — ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟
- ٢ — اختر ثلاث نقاط تراها ذات فائدة قصوى لذاكرتك .
- ٣ — متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق؟

## لمقاومة النسيان

---

« يشكو الناس جميعاً من ذاكرتهم  
ولا يشكو أحد من محاكمته العقلية »  
لارو شفكولد

لا يكون النسيان تاماً أبداً ، عموماً ، بل هو جزئي فقط (ماعددا الحالات المرضية) . ومن النادر ، في الواقع ، أن يعجز المرء عن أن يتذكر أو لا يعرف ثانية أيّاً من العناصر المكونة لحدث ما يلزم حفظه (وقد يجب أيضاً التأكد من إمكان تقديرها كلها) . ويمكن لطالب طلب منه أن يستظهر قصيدة أن يكون غير قادر ، بعد قليل ، على حفظ أي بيت منها . لكن بوسعه أن يتذكر ، فيما بعد ، الظروف التي حفظها فيها ، والشخص الذي طلب منه حفظها ، ومن أي ديوان أخذت ، إلخ... وفي الواقع ، نحن نقدر النسيان قياساً على بعض أشكال تصرفنا ومظاهره فقط ، التي انتقيناها بموجب بعض المعايير الشخصية أو الاجتماعية . نحن نستسلم استسلاماً سيئاً للنسيان . فهو يضيق علينا الخناق : كالفشل في الامتحان ، المضايقات الناجمة عن العلاقات بالآخرين ، الزمن الضائع المهدور ، الأموال المبددة ، الخيبة المريرة ، العزلة

أحياناً ، القلق من المستقبل . فمن سنكون من غير تذكر ماضينا ؟ إن الزمن الذي يمضي يهاجم ذاكرتنا التي تضعف فينتهي بها المطاف إلى مغادرتنا بلا استئذان :

— المرء يسطّ بأن يتخلى دائماً عن عدد أكبر من التفاصيل ، لدرجة أن الرسالة أو الأفكار التي يلتقطها تصبح بالغة البساطة بحيث لا تتطلب أقل جهد لتذكرها .

— يؤكد المرء على التفاصيل التي شدد انتباهه ، ويضعفها أكثر فأكثر ( الشجرة تصبح غيضة ، ثم تصبح غابة ) لأنه يحب أن يحفظ ما يعجبه .

— يرتب المرء التفاصيل بطريقة تناسبنا ليجعل « القصة » أكثر منطقية ، لأنه يعاني صعوبة كبيرة في حفظ ما يرعجنا .

— يدع المرء المعلومات المخزنة ويهجرها لأنه يتعب من استخدامها .

إنه نقص الجهد والدقة والحيوية ، ونقص الثقة والأمل والعزم والشعور ... ونقص الذاكرة .

يشير نورمان إي . سبير ، في كتابه عن تطور الذكريات ، إلى أن مصادر النسيان الأكثر وضوحاً في بعض الظروف التجريبية هي :

— الزمن المنقضي بين اكتساب الذكرى واستعادتها .

— التداخل الحاصل بين اكتساب الذكرى الأصلي والاكتسابات اللاحقة .

— تغيير السياق ، الخارجي أو الداخلي ، الذي كان يتفوق لحظة اكتساب الذكرى .

— تغييرات عادية في حياة الجهاز العضوي ، كالشيخوخة .

— تغييرات غير عادية في فيزيولوجيا الجهاز العضوي ، كحصول حادث للجهاز العصبي المركزي .

— النسيان الموجه أو المتعمد .

## تواتر الذاكرة

من منا لا يندهش من الذاكرة الرائعة لطفل في الثالثة من عمره . كان قادراً بعد بضع قراءات لكتاب ما على أن يقلب الصفحات ويتلو النص غيباً كأنه يقرأه فعلاً من الكتاب .

تحتاج ذاكرتنا لصيانة منتظمة لتبقى على كفاءتها . وحواسنا كلها رافدة لها . فكيف يمكن أن تأمل أن تتكلم لغة أجنبية بسهولة إن لم تكن تمارسها في الأيام كافة ؟ كيف يعتقد أن الكتابة والقواعد هما فطريان ، في حين أن هناك قدراً كبيراً من القواعد والأسس التي تحكمهما ، يمكن اكتسابها وتعلمها بممارسة الكتابة ممارسة منتظمة . ويتأسف البالغ في معظم الأحيان على أيام الدراسة . ويتأوه قائلاً : « في ذلك الوقت ، كانت لي ذاكرة » . وكان من الأجدر به أن يدرك ، أنه إذا تدنت ذاكرته ، فهذا لأنه لم ينشط معارفه كثيراً . وعندما كان في المدرسة ، كان لبنية التعليم أثر ساهم في صيانة معارفه : تسجيل رؤوس أقلام

وملاحظات إجبارية، تسميع الدروس، حل أسئلة أسبوعياً، وظائف شهرية، فحوص كل ثلاثة أشهر، امتحانات تجريبية، فحوص سنوية، اختبارات شفوية، الكتابة من الذاكرة في أحد البحوث (!). أما البالغ، الذي ينخرط في الحياة النشيطة، فيتبنى، من غير أن يلاحظ ذلك، بعض بنى العمل الفكري الأكثر مرونة، والأكثر امتداداً على صفحة الزمن، حيث لا وجود لمواعيد محددة رسمياً لاختبار الذاكرة. لذا ينشأ عند المرء البالغ إهمال فكري مقيم، لأنه لم يحث الذاكرة بالتحديات التي عليها تخطيطها، وهذا الإهمال يحكم على المرء، الذي لا يحتاط له، بمواجهة عقبات النسيان. وهناك بعض المهن المتخصصة فقط بمنجاة من الخطر، لأن هيكل عملها يشبه إلى درجة الالتباس الهيكل الدراسي (حالة المدرسين الذين يحتفظون بذاكرة رائعة غالباً حتى سن متقدمة جداً)، ولأن هيكلها يحتوي رهانات وآجال حيوية متعلقة بالذاكرة من أجل النجاح (حالة الأشخاص الذين يعملون بالعمول مثلًا...).

حتى التلاميذ يجب عليهم صيانة ذاكرتهم. فلا يفلت أحد من قانون الصيانة القاسي. وهذا ما تؤكدته الأضرار التي تلاحقها العطل الطويلة بالمعارف المكتسبة خلال العام الدراسي الفائت. وقد أجري تقويم تربوي في المدارس والمعاهد في كانون الأول ١٩٨٣، أظهر الفوارق بين النتائج في نهاية حزيران (عند اغلاق المدارس) وبداية أيلول (موعد فتح المدارس). كان السؤال عن «تحديد مساحة المضلع»: وقد حل هذه المسألة ٥٩٪ من التلاميذ الناجحين من الصف الخامس مقابل ٢١٪ لدى العودة إلى الصف السادس. و«إعراب المفعول فيه ظرف مكان»: ٥٢٪ مقابل ٢٩٪. ومن ناحية ثانية، أثبت الاستقصاء أن هذا التراجع يصيب خصوصاً المجالات التي تتطلب التحليل والتفكير، وقد تكون الأكثر بعداً عن الاهتمامات اليومية. وأثبت أيضاً أنه كلما ازدادت مدة العطلة، ازدادت صعوبة فهم المسألة وضعفت فرصة مسارعة التلاميذ إلى استخدام معلوماتهم المسجلة أو قدرتهم على حل التمارين بدهياً. وبالتأكيد، يمكن للمرء أن يتساءل عن حماسة الأطفال الناجمة عن تعلم المضلعات أو ظرف المكان، وهم بين سن ١٠ إلى ١٢ عاماً. ولم يعد هناك مجال للقول سوى إن كفاءاتهم، في نهاية حزيران، كانت أفضل مما هي عليه في بداية أيلول.

## لتجنب بقاء مطالعاتك حبراً على ورق

يؤكد ٢٠-٢٥٪ من الفرنسيين أنهم يقرؤون كتباً بانتظام، وأكثر من الربع (٢٧,٨٪) من الموظفين الرفيعي المستوى في الشركات والمؤسسات يعترفون بأنهم لا يقرؤون المجلات، ولا الجرائد الاقتصادية، ولا الصحف اليومية الوطنية. والسبب غالباً هو ضعف مهاراتهم كقارئين. غير أن تثبيط همتهم ناجم أيضاً عما عانوه من خيبة أملهم في الذاكرة. فالقراءة تستغرق وقتاً، والوقت اليوم بحساب: فعندما يمضيه المرء يتمنى أن يقبض عليه أجرأ في المقابل. لكنه يقرأ عبثاً، فماذا يبقى من هذه القراءة بعد يومين، أسبوع، شهر؟ لا شيء يُذكر. فمن خابت آماله يفضل عندئذ أن يستقي المعلومات من هنا



وهناك وتلقائياً من المحادثات : وهذا ما يتحقق بسرعة أكبر ، حتى وإن لم يكن حفظ المرء أفضل .  
يجب مع ذلك أن تعرف أن القراءة ضرورية للنجاح . ولهذا سبيان معقولان : فبقراءة الكثير يمكن  
مراجعة ما في الأذهان ، وتحديث المعارف لجعلها تسير الحاضر . وهذا من خلال معرفة نوعية ما يُقرأ ، مما  
يمكن أن يزود بالمعارف على سلم الأولويات ، والتجاوب سريعاً ، وامتلاك روح التجديد .  
استناداً إلى هذه القناعات ، من الممكن والضروري ممارسة قراءة فعالة .

١ — استمر في اطلاعك على آخر ما ينشر :

- احرص على الإصغاء إلى تعليقات غيرك على ما نشر من كتب .
- تابع عن كتب زوايا « كتب قرأتها لك » المنشورة في الصحف المهنية والمتخصصة .
- احصل على دليل الكتب التي يصدرها الناشرون .
- قم بزيارة المكتبات مرة في الشهر ، وتفرج على الكتب ، وقرأ أغلفتها .
- ٢ — اقرأ قراءة منتقاة وسريعة استناداً إلى طريقة<sup>(١)</sup> ما في القراءة (راجع الفصل الخامس) .
- ٣ — سجل الفكرة عند عبورك عليها ، واعمل بطاقات للمطالعة (تحتوي ١٠ نقاط جوهرية)  
وتخزنها بوضوح (في ملف أو مفكرة أو مكتب أو ملصقات على الجدار ...) .

٤ — اسبر بين المحيطين بك الأفكار التي سجلتها :

- قم بهذا العمل في اليوم التالي ، لأن النسيان يتهددك .
- اعرض إحدى هذه الأفكار ولاحظ ردود الفعل .
- ضع ملخصات وسجلها على الورق أو على شريط تسجيل (كاسيت) واطلع عليها من يطلبها  
من زملائك .

- اكتب زاوية (كتب قرأتها لك) في جريدة مؤسستك .
- نظم طاولات مستديرة لمناقشة عدة كتب تتناول موضوعاً واحداً و... ادع إليها كتابها .
- شكل نادياً للمطالعة في مؤسستك .
- كرر الأفكار الجيدة ، فهي للتداول .
- إذا ما سئلت ، أجب وأنت واثق بنفسك ، وانتق الجمل والصياغة ، وأعط مثلاً وقدم بعض  
التفاصيل .
- كن الأول في إعلام الآخرين ، وسيترفون لك بهذا .

---

(١) ماري — جوزيه كوشاير : «المطالعة الفعالة» ، ١٩٨٥ ، شوتار والناشرون المتحدون ، باريس .

## تكلم لغة أجنبية بيسر

من المؤلف أخذ دروس لغوية، غير أن تعلم اللغة يجب أن يتم بوتيرة مستمرة لإحراز النتائج المتوخاة. وليس هذا هو الحال دائماً، إذ يفضل أحياناً أن يبدأ المرء هذا بنفسه. ويجب بادئ ذي بدء المحافظة على تغطية جيدة في الاتجاهات كافة:

- احضر دروساً يتكلم الأستاذ فيها لغة أجنبية حصراً، وحيث المنهج يصلح أيضاً للتلاميذ.
- اقرأ الكثير، واقرأ كتباً من أنواع مختلفة باللغة التي تعلمتها.
- اشترك في جريدة ومجلة باللغة الأجنبية المعنية.
- تحدث بالهاتف بانتظام، إذ يمكنك الاتصال بوكالات السفر، والمطارات والفنادق والهيئات السياحية الأخرى في بلد اللغة التي تتعلمها.
- اطلب بعض التعليمات الخطية من هذه الهيئات نفسها، ولتكن طلباتك، عند الحاجة، شكلية تتيح لك الحصول على أجوبة وبالتالي التعود على استعمال تعابير اصطلاحية.
- سافر إلى الخارج في رحلات سياحية للإقامة ودراسة اللغة، أو الأفضل، للإقامة المهنية ولتطوير لغتك التي تتعلمها بسرعة أيضاً.
- كَوْنِ صداقات مع بعض الأصدقاء، وابقِ على اتصال بهم، وتراسل معهم.
- تردد على المدارس الدولية بحجج مختلفة.
- استمع إلى الإذاعات الأجنبية وأشرطة التسجيل في سيارتك.
- شاهد قنوات التلفزيون الأجنبية.
- شاهد الأفلام بنسختها الأصلية.
- احضر كمستمع حر بعض الدروس في إحدى الكليات.
- تسجل في بعض الدورات المكثفة، التي ينغمس المرء فيها من الصباح إلى المساء في اللغة التي يتعلمها.

يجب بعد ذلك ترسيخ ما اكتسبته بتجسيده فيما يلي:

- بالدرجة الأولى، حدد بدقة كبيرة مدى اتساع المعارف التي تود اكتسابها في هذه اللغة الأجنبية. وما مدى اتساع المفردات؟ والغرض من استخدامها؟ وبأي يسر، وأية مهارات أساسية، وأي مستوى وحتم؟ إن ممارسة اللغة لأغراض مهنية تتطلب تعلماً أوسع.
- أعد قراءة بعض النصوص أو المدونات الغنية بالمفردات، وتوقف عند الكلمات الجديدة، وثبت من فهمك الجيد لها بالاستعانة بقاموس اللغة الأجنبية وليس بقاموس للترجمة، الذي يجب ألا يستخدم مرجعاً إلا لاحقاً.

- أنشئ بطاقات للمفردات والاصطلاحات اللغوية حسب مواضيعها أكثر من تسلسلها الأبجدي، وهذا تؤلف قاموساً خاصاً بك :
- اختر بعض التمارين على المفردات والقواعد، باستخدام جمل ذات فراغات، فهي تمرّن على الإجابة السريعة وتؤدي تدريجياً إلى ردود الفعل.
- سجّل مذكراتك اليومية باللغة الأجنبية أو تحدث عن أحلامك.
- الجأ إلى تسجيل ملاحظاتك المتشعبة بشكل شجرة (انظر الفصل الخامس) بعد إحدى المطالعات أو أحد الدروس لتتذكر جميع الكلمات الجديدة المخزنة.
- ثم انطلق إلى الممارسة وضاعف مجدداً الموارد التي تشبع ما تتعلمه.
- أخيراً، المقصود هو أن تحفظ ما اكتسبته :
- تكلم ما استطعت إلى ذلك سبيلاً. فمن غير ممارسة، يفقد المرء النطق بطلاقة واتساع مفرداته : وانقضاء شهر من غير تحدث باللغة كثير جداً.
- احرص على استخدام ما اكتسبته بانتظام : اقرأ وأعد القراءة، وتحدث وتحدث أيضاً، والتق بعض الناطقين الأصليين باللغة، واغتنم الفرص لتمضية بعض الوقت في تصفح البطاقات والجداول. وإذا احتاجت مؤسستك إلى من يصبح دليلاً للزوار الأجانب المارين في بلدك فلماذا لا تكون أنت ؟ وإذا احتاجت إحدى دوائر مؤسستك إلى متمرّن باللغة الأجنبية، فلم لا تكون أنت ؟ ويتعلم الإنسان نفسه أكثر أيضاً ويزيد معارفه من خلال تعليمه الآخرين.
- تجنب الوقوع في فخ الممارسة فقط عندما تكون أمامك لحظة قصيرة أو تكون في عطلة أو ...
- عند التقاعد، فنادراً ما يجد المرء هذه اللحظة القصيرة السانحة، والتقاعد لا يقدم غالباً الكثير من الفرص المناسبة الأخرى.
- باختصار، تكلم اللغة الأجنبية، وتكلم، وتكلم، وتكلم أيضاً...

## فائدة دورة تدريبية

- (الذاكرة — النجاح) تقوم كشكل من أشكال الاستخدام، في دورة تدريبية، على الشكل التالي :
- ١ — اقرأ برنامج الدورة وشرحه. واسنّع للإحاطة بمجمل ما هو معروف عن الموضوع، واكتب التوقعات والآمال المعقودة عليه، والمسائل المطروحة بشأنه.
- ٢ — ضع جدولاً متسلسلاً متدرجاً باهتمامات الدورة.
- ٣ — إذا دعت الضرورة، اقرأ كل ما يبدو متعلقاً بموضوع الحلقة الدراسية، من كتب ومقالات الخ ... قبل بدء الدورة بشهر.

- ٤ — شارك مشاركة فعالة في الدورة، ولا سيما في طرح الأسئلة والمناقشة، أو جادل بدرجة أقل. واطرح أسئلة ترمي إلى تصحيح المفاهيم وتطبيقها.
- ٥ — حاول جاهداً أن تلخص في آخر كل نهار ما هو جدير بالحفظ. وسجله مع ترقيم النقاط التي حفظتها.
- ٦ — استخلص فكرة عامة من الدورة: ماهي الأفكار التي أريد نقلها؟ ماهي الدروس الأساسية اللازم استخلاصها من المحاضرات والأفكار المطروحة؟ والتزم التركيز على فكرة واحدة ترشدك.
- ٧ — أعد قراءة ما سجلته في الأيام التالية، وثبت من الفرق بين ما تعلمته وما كنت تنتظر تعلمه.
- ٨ — التزم التحدث عن الدورة، وجرب ما حفظته، وكيفه حسب لغتك الخاصة.
- ٩ — سجل بطاقة شاملة لمجمل العناصر، من غير العودة إلى العناصر المطروحة في أثناء الدورة وفي المدونات الشخصية.
- ١٠ — اعتمد اسلوباً يقوم على الاستخدام العملي: التطبيق، الاستعمال الملائم من خلال المقارنة لسير ما حفظته. وعزز هذا بالعودة إلى المصدر.

## لتنمية ذاكرة أطفالك

يرى كثير جداً من الأهل أن حظوظ أطفالهم من الذاكرة غير متساوية، ويختلف نصيب كل منهم عن الآخر، فتسمعهم يرددون: «نصيب الولد الثاني من الذاكرة أكثر من البكر». وهذا التأكيد خاطئ. والأصح أن يلاحظ المرء أن نضوج الأهل يختلف بتقدمهم في السن، وتقل مشاغلهم، وربما ظهر لديهم مفهوم جديد للتربية، ذلك أن التجربة الأولى على الطفل الأول لها انعكاساتها واسقاطاتها على الطفل الثاني بلا شك. وتتكون لدى الطفل الذاكرة التي يكسبها إياها ذوقه، ليس عند الولادة، بل قبلها وفي أثنائها وبعدها.

الحمل فترة متميزة يدرك الطفل العالم الخارجي في أثنائها عبر أمه. والمرأة الفضولية في بيتها، التي تحتك بمختلف الأوساط والأشخاص، ترسل الكثير من الأصدا إلى الطفل، الذي سرعان ما يصبح قادراً على استقبال المعلومات وجمعها. ولنظام الأم الغذائي تأثير أيضاً في تكوين دماغ الجنين: ذلك أن المشروبات الروحية والتبغ والمنبهات هي من الأمور المشوشة، التي تترك أحياناً عواقب وخيمة. وظروف الولادة نفسها تشكل لحظة حاسمة في نفسية المرء. فهي للمولود الجديد، ضغط غير عادي، يمكن لأمه أن تعده له وأن تحد من آثاره العدوانية بتحدثها إلى جنينها ومداعبته من الخارج، وشرح ما سيحدث له.

عندما يصبح الطفل على اتصال مباشر بالعالم، يمكن لذاكرته أن تتعرض لتعبير عن أقصى طاقتها الكامنة (المعروفة على الأقل). ويستحسن اتباع هذه النصائح المحدودة.

- ١- اصطحب الطفل إلى أماكن وأوساط شديدة التنوع، حيث تختلف الضوضاء والألوان والروائح والمشاعر، وحيث تختلف أعمار الناس وأجناسهم وثقافتهم وتعدد.
- ٢- قبل أن يتعلم الطفل الكلام، تحدث إليه، وذكره باللحظات الحلوة، والأماكن الجميلة، والناس المثيرين للاهتمام. وعندما يبدأ الكلام، تمتع بتبادل هذه الذكريات معه، واجعله يحدد ادراكه الحسي الذي قد يختلف عن ادراكك الحسي.
- ٣- ضاعف تحققه من المعلومات من خلال: الزيارات والكتب والأفلام والعروض والهدايا...
- ٤- في سن الدراسة، يجب اتباع ما يلي لتعليم الطفل القراءة والكتابة وسرعة الانتباه وجدول الضرب...:

- اشرح لطفلك أن الدفتر المنظم جيداً، والمحفظة المرتبة جيداً، سيساعدانه على امتلاك ذاكرة أفضل: واجعله يكتب بنفسه اسمه و... على البطاقات.
- تعلم الاستظهار معه: مثل بالإيماءات القصص الواردة، وأحدث الضوضاء المطلوبة، وصوّر المواقف ببعض الحركات، واطلب منه تجسيد شخصية ما، أو حيوان أو شيء بينما تجسّد أنت شيئاً آخر...
- استعلم عن القراءة النافعة<sup>(١)</sup> لتمكين من مواكبة تدريبها من خلال الموقف والحركة والتصرفات بدلاً من العودة إلى «طريقة التعليم القديمة جداً». واطرح على ابنك بعض الأسئلة، وتأكد من فهمه، وجنبه إلى أقصى حد القراءة بصوت عال قبل أن تتيقن من أنه فهم ما قرأه بصمت.
- وجهه إلى كتابة وظائفه في مساء اليوم نفسه، ودعه يوضح أفكاره، ودعه يردد الاستظهار، ترديداً صحيحاً قبل النوم، قم بذلك أيضاً في الكلمات والمفردات الجديدة أو القواعد، ودعه ينم، أعد تنشيط هذه المعلومات في اليوم التالي صباحاً على مائدة الإفطار أو على طريق المدرسة.
- تثبت من حاسته الغالبة المهيمنة (السمع، البصر، أو اللمس؟) وأكمل عمل معلمته، إذا بدا لك أن التمارين المحلولة غير كافية لحت ذاكرته. وفي هذه الحالة، يجب تجنب ما يوحى إلى الطفل أن معلمته لا تقوم بعملها جيداً أو أنها مخطئة، فكل تناقض واضح قد يولد لديه تأثيراً مضاداً للذاكرة.

### الحفاظ على ثقافة جيدة عامة

- تمة أشخاص يحبون رؤية فيلم ما ثم رؤيته ثانية، وقراءة كتاب ما ثم قراءته ثانية. وهؤلاء يودون في أكثر الأحيان تكرار رواية القصة نفسها، مع الحرص، من ناحية ثانية، على تغيير الشخص المستمع الذي يروون له القصة. وهذا ما ينطبق أيضاً على رواية الأحداث الجارية.
- يمكن للمرء أن يستمع من المذياع إلى نشرة الأخبار صباحاً، ويشعري الجريدة لقراءتها وهو في

(١) الرابطة الفرنسية للقراءة: «اقرأ، هذا سهل حقاً»، ١٩٨٢، منشورات اوكدل، باريس.

وسائل النقل، ويتبادل التعليقات مع الزملاء بشأنها، ويشتري جريدة المساء، ويقص بعض المقالات، ويشاهد جريدة المساء في التلفزيون، وتصور البقية لليوم التالي...

١٠٠ سؤال

لتحديد معارفك بخصوص الأحداث الجارية

يتضمن هذا الاختبار تحديد تواريخ مختلف الأحداث التي اتصفت بها الأحداث السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية، في فرنسا والخارج. وعليك تحديد الشهر والسنة اللذين وقع فيهما الحدث. وهذه الأحداث تغطي السنوات السبع التي هي الولاية الأولى لرئاسة فرانسوا ميتران (١٩٨١-١٩٨٨).

الأحداث	العام	الشهر
١ — فرانسوا ميتران يهشن القطار السريع جداً باريس-ليون.		
٢ — حقق رائد الفضاء يوري رومانينكو لدى عودته من المحطة المدارية السوفيتية مبرماً رقماً قياسياً جديداً قدره ٣٢٦/ يوماً في مدة البقاء في الفضاء.		
٣ — كلوس باربي، المسؤول القديم في الجستابو في مدينة ليون، المنفي من بوليفيا، أودع السجن في ليون بعد أن أدين بتهمة «جرائم بحق الإنسانية».		
٤ — موجة كبيرة من البرد اجتاحت أوروبا وسببت في فرنسا مقتل ١٤٥/ شخصاً.		
٥ — الباب يوحنا-بطرس الثاني أصيب بجراح في محاولة اغتيال في ساحة سان-بيير في روما.		
٦ — بيير موروا ينشر تقرير ديوان المحاسبة بشأن قضية «الطائرات ذات محرك الإفراغ».		
٧ — مكوك الفضاء تشالنجر ينفجر بعد خمس وسبعين ثانية من إقلاعه، ومقتل سبعة رواد فضاء كانوا على متنه.		
٨ — المسؤولون الأساسيون الأربعة في الدعوى المباشرة وهم جان-مارك رويلان، ناتالي مينيون، جويل أوبرين، جورج سيبياني، تم توقيفهم في مزرعة في فيترى-أو-لوج (لوار).		

الأحداث	العام	الشهر
٩ — استقالة ميشيل جوبير ، وزير التجارة الخارجية ، الذي يرى أن منصبه لم يكن محمداً جيداً .		
١٠ — ميشيل دروا يستقيل من اللجنة الوطنية للاتصالات والحريات .		
١١ — تعيين جورج بيس الرئيس المدير العام لشركة بيشيني رئيساً لشركة رينو .		
١٢ — انفجار كيماوي يحدث تسرباً كبيراً للغاز المشع من المفاعل النووي في تشيرنوبيل (أوكرانيا) .		
١٣ — ميخائيل غورباتشوف يصبح أميناً عاماً للحزب الشيوعي السوفيتي .		
١٤ — العثور في منطقة ايسن على أربعين برميلاً من ديوكسين سيفيزو (إيطاليا) دخلت إلى فرنسا بطريقة غير قانونية .		
١٥ — يانك نواه يتغلب على اللاعبين الدوليين في فرنسا في ملعب رولان — غاروس (للتنس) في باريس .		
١٦ — الاتحاد السوفيتي ، يتبعه ثلاثة عشر بلداً ، يعلن أنه لن يشارك في الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس .		
١٧ — توقيع بروتوكول بشأن مدة العمل بين مجموع أرباب العمل والنقابات (ماعدات الاتحاد العام للشغل) وهي ٣٩ ساعة أسبوعياً والأسبوع الخامس إجازة مأجورة .		
١٨ — ولادة أول « طفل أنابيب » فرنسي « آماندين » .		
١٩ — انفجار ثلاث قنابل في باريس ، في مخزن كلايدج ، في مكتبة جيرون ، في مؤسسة فانك الرياضية ، أسفرت عن سقوط تسعة عشر جريحاً .		
٢٠ — تحويل باريس من قطاع عام إلى خاص أحرز نجاحاً كبيراً : فقد اشترى نحو ٣ ملايين مساهم أسهماً ثمن الواحد ٤٠٥ فرنكات .		
٢١ — ميشيل روكار يقدم استقالته من الحكومة بسبب معارضة إصلاح طريقة الانتخابات .		

الأحداث	العام	الشهر
٢٢ — لوران فاييوس يعلن «خطة أنفورماتيك للجميع».		
٢٣ — النواب يصادقون على إلغاء عقوبة الإعدام بموافقة ٣٦٩ صوتاً.		
٢٤ — بداية نزاع جزر المالديف بين الأرجنتين وبريطانيا.		
٢٥ — الكولونيل جان — لوكريتيان ، أول رائد فضاء فرنسي ، يشارك في مهمة فضائية سوفيتية .		
٢٦ — سبعة وأربعون دبلوماسياً وممثلاً سوفيتياً في فرنسا يتهمون بالتجسس ويتم إبعادهم .		
٢٧ — جائزة نوبل للسلام تمنح إلى لش فاليسا .		
٢٨ — سكان الأرض تجاوزا حسب الاحصاءات خمسة مليارات نسمة .		
٢٩ — الحكم على جورج عبد الله بالسجن ٤ سنوات لاستخدامه لأوراقاً مزيفة وحيازة أسلحة ومتفجرات .		
٣٠ — اريش هونيكر يقوم بأول زيارة لرئيس الدولة في ألمانيا الشرقية إلى ألمانيا الاتحادية .		
٣١ — مجلس الوزراء يسمح بإنشاء قنوات تلفزيونية خاصة .		
٣٢ — نجاح تحويل سان — غوبان من قطاع عام إلى قطاع خاص ( ١٥٤٧٠٠٠ مساهم خاص يملكون ٥٠٪ من رأس المال ) .		
٣٣ — لوران فاييوس يعلن أنه قرر جعل اختيار كشف وباء نقص المناعة المكتسبة (الايدز) ضرورياً لكل المتبرعين بالدم .		
٣٤ — جعل أسعار البنزين حرة .		
٣٥ — الشاذلي بن جديد يقوم بزيارة باريس في أول زيارة رسمية لرئيس دولة جزائري منذ استقلال الجزائر .		
٣٦ — فريق فرنسا لكرة القدم يحرز في باريس بطولة الأمم الأوروبية .		



الشهر	العام	الأحداث
		٣٧- بشير الجميل، المنتخب رئيساً للبنان في ٢٣ آب، يلقى حتفه في انفجار في مقر حزب الكتائب في بيروت، وأخوه أمين يخلفه في الرئاسة.
		٣٨- فرانسوا ميران يقدم الكثير من المشاريع الهندسية والعمرائية الكبرى لباهس ومنطقتها.
		٣٩- موت ليونيد بريجنيف، وتعيين يوري اندروپوف، الرئيس السابق للاستخبارات السوفيتية، أميناً عاماً للحزب الشيوعي في الاتحاد السوفيتي.
		٤٠- منح جائزة نوبل للسلام للأسقف الزنجي من جنوب إفريقيا ديموند توتو.
		٤١- مقتل اثنين وعشرين من عمال المناجم وجرح مئة وثلاثة آخرين في مناجم سيمون، قرب فورباك، في موزل.
		٤٢- اولف بلله، رئيس وزراء السويد الاشتراكي-الديمقراطي يقتل بطلق ناري أطلقه شخص مجهول في أحد الشوارع وسط ستوكهولم.
		٤٣- انعقاد القمة الثانية عشرة للدول الغربية الصناعية السبع في طوكيو.
		٤٤- كأس العالم لكرة القدم تسفر عن فوز الأرجنتين على ألمانيا الاتحادية.
		٤٥- انشاء حساب التنمية الصناعية (كودلي).
		٤٦- إدارتا بيجو وتالبوت تعريان عن عزمهما تسريح ٧٣٧١ موظفاً.
		٤٧- فرنسا واسبانيا تتفقان على مكافحة الازهاب الباسكي.
		٤٨- كروزو-لوار أول مجموعة فرنسية للميكانيك الثقيل، تنظم قضائياً.
		٤٩- تنظيم حفلتي روك في الولايات المتحدة واتكنسرا، بلغ دخلهما ٦٠٠ مليون فرنك فرنسي لمكافحة المجاعة في إفريقيا.
		٥٠- زلزال عنيف جداً يضرب وسط مكسيكو يؤدي إلى مقتل نحو عشرين ألف شخص.

الأحداث	العام	الشهر
٥١ — نهاية اضراب احتلال الورشات البحرية لينين في غدانسك (بولونيا).		
٥٢ — ١٢٠٠٠٠ شخص يحضرون حفلة مادونا في بارك سو.		
٥٣ — مقتل الرئيس المصري أنور السادات في أثناء عرض عسكري ويخلفه نائبه حسني مبارك.		
٥٤ — في المؤتمر ٤١ للاتحاد العام للشغل، في مدينة ليل، يخلف هنري كراسوكي جورج سيني في منصب الأمين العام.		
٥٥ — شخصان مسلحان برششات، يفتحان النار في المطعم اليهودي غولدنبرغ، شارع روزيه، في باريس. مقتل ستة أشخاص وجرح اثنين وعشرين آخرين.		
٥٦ — الدكتور فيليب أوغويار، يعود إلى باريس، بعد أن أفرجت عنه أفغانستان.		
٥٧ — طائرة بوينغ تابعة للخطوط الجوية الكورية الجنوبية أسقطتها مقاتلة سوفيتية (٢٦٩ قتيل) قرب جزيرة سخالين.		
٥٨ — تأسيس العمل ذي الفائدة الجماعية.		
٥٩ — لقاء بين لوران فايوس وجاك شيراك وجهاً لوجه في التلفزيون، القناة ٢ ف ١.		
٦٠ — جاك شيراك يعلن عن فتح ٢٧٣٠ كم من الطرق السيارة (الاسترداد) خلال عشر سنوات.		
٦١ — فرانسوا ميتران ي دشّن متحف أورساي، المخصص للقرن التاسع عشر.		
٦٢ — خمسة ألف طالب وتلميذ يتظاهرون في باريس مطالبين بسحب مشروع الاصلاح الجامعي الذي طرحه آلان دوفاكيه الذي استقال بعد ذلك بأربعة أيام.		
٦٣ — أعمال عنف في ملعب هيزل، في بروكسل، في نهائيات كأس أوروبا لكرة القدم للتوادي أبطال الدوري (٣٩ ضحية).		

الأحداث	العام	الشهر
٦٤ — شركة رينو تعلن تراجعها في قارة أمريكا الشمالية.		
٦٥ — لقاء ريفان — غورياتشوف في جنيف ، وهو أول لقاء قمة من هذا النوع منذ حزيران ١٩٧٩ .		
٦٦ — اغتيال انديرا غاندي في نيودلهي من قبل اثنين من السيخ عضوين في دائرة أمنها . وتعين ابنها راجيف غاندي رئيساً للوزراء .		
٦٧ — لوران فايوس يبدشن البث التلفزيوني «لنكلم فرنسا» ، ومدته ربع ساعة شهرياً مخصصة لرئيس الوزراء في القناة ت ف ١ (التلفزيون الفرنسي، القناة الأولى) .		
٦٨ — تحويل «الشركة العامة» من شركة عامة إلى خاصة .		
٦٩ — التصويت على القانون القاضي بأن يسدد الضمان الاجتماعي التعويضات .		
٧٠ — زيارة رونالد ريفان إلى فرنسا .		
٧١ — فشل أول إطلاق تجاري للصاروخ الأوروبي ايهان .		
٧٢ — في بيروت ، ٥٨ جندياً فرنسياً من القوة المتعددة الجنسيات يلقون مصرعهم في انفجار شاحنة مفخخة .		
٧٣ — البلدان الغربية تزيد مساعدتها لاثيوبيا، حيث تهدد المجاعة ٦ ملايين شخص بسبب الجفاف .		
٧٤ — السفينة رينبو — والهور ، وهي سفينة حركة السلام الأخضر البيعية ، تفرق في ميناء أوكلاند (نيلاندة الجديدة) بينما كانت تستعد للانطلاق في حملة ضد التجارب النووية الفرنسية في المحيط الهادي .		
٧٥ — فرانسوا ميتران يبدشن مدينة العلوم والصناعة في فيليت .		
٧٦ — في الانتخابات التشريعية (التمثيل النسبي في الجولة) حصل اليمين على ٢٩١ فائزاً من أصل ٥٥٧ .		
٧٧ — ثلاثمئة ألف مهاجر غير قانوني يسمح لهم بتسوية أوضاعهم .		

الأحداث	العام	الشهر
٧٨ — أربعة وزراء شيوعيين يدخلون في وزارة موروا الثانية .		
٧٩ — في كالدونيا الجديدة ، مقتل الزعيم التحرري بيير دوكليرك .		
٨٠ — تعيين ٩ أعضاء في السلطة العليا السمية — البصرية المكلفة الاشراف على استقلال الإذاعة والتلفزيون (الرئيسة : ميشيل كوتا) .		
٨١ — المصارف تعدل عن وضع تسعيرة للشيكات المتوقعة للأول من نيسان .		
٨٢ — عمليتان تخريبيتان في برتيمب وغالييري لافاييت تسفران عن ٣٥ جريحاً .		
٨٣ — ميخائيل غورباتشوف يقترح خطة لنزع السلاح ترمي إلى «تخليص الأرض من الأسلحة النووية من الآن وحتى نهاية القرن» .		
٨٤ — الطيران الأمريكي يهاجم مقر القيادة في طرابلس ، العاصمة الليبية ، لكن العقيد القذافي ينجو من هذه الغارة التي كانت تستهدفه .		
٨٥ — ميشيل بارزاك يعلن أنه سيسمح بالإعلان عن الأكياس الواقية (وهي التي يستعملها الرجل للحماية من الأمراض السارية ومنع الحمل) (ضمن خطة للصراع ضد الإيدز) .		
٨٦ — اللجنة الوطنية للاتصالات والحريات تختار مجموعة بويغي للحصول على ٥٠٪ من رأسمال القناة الأولى في التلفزيون الفرنسي .		
٨٧ — التوقيع على العقد الذي ينص على انشاء «ايرو ديزني لاند» في مارن — لا — فالليه ، وقد وقع عليه كل من جاك شيراك ، وايسنر ، شركة والت ديزني للانتاج .		
٨٨ — اليومان الوطنيان بخصوص «الأحوال العامة» اللذان أقامهما الضمان الاجتماعي يضمنان في باريس نحو ألف شخص ممن يعملون في الصحة أو من الرفاق الاشتراكيين .		
٨٩ — موت بيير منديس فرانس .		
٩٠ — انتخاب فرانسوا ليوتار أميناً عاماً للحزب الجمهوري .		

الأحداث	العام	الشهر
٩١ — « قناة زائد » ، وهي رابع قناة تلفزيونية رابحة ، تبدأ البث .		
٩٢ — كوليش يجمع شخصيات سياسية في القناة الأولى للتلفزيون الفرنسي لتشجيع « مطاعم وسط المدينة » .		
٩٣ — اختطاف مارسيل كارتون ومارسيل فونتين في بيروت .		
٩٤ — مليوناً متظاهر في أوروبا الغربية ضد التسليح النووي في المدن الألمانية الكبرى ولندن وبروكسل وروما ومدريد .		
٩٥ — ميران يعلن عدول فرنسا عن تنظيم معرض دولي في باريس في العام ١٩٨٩ .		
٩٦ — التوقيع على اتفاق فرنسي-جزائري بشأن الغاز .		
٩٧ — فرانسوا ميران يتقلد منصبه رسمياً .		
٩٨ — انتخابات أوروبية .		
٩٩ — مظاهرة للدفاع عن المدارس العامة بناء على دعوة من اللجنة الوطنية للنشاط العلمي .		
١٠٠ — مظاهرة للدفاع عن المدارس الخاصة بناء على دعوة من أهالي الطلاب ومسؤولي التعليم الكاثوليكي .		

(انظر الألفية في نهاية الفصل).

في نهاية هذا السبر ، قد تود تنشيط ذاكرتك لأحداث هذه السنوات السبع ، فعليك عندئذ أن تأخذ ثانية هذه الأحداث المئة وتعيد توزيعها حسب السنوات في جدول شامل ، لتحصل منها على رؤية متناسقة تحثك على ترسيخها في الذاكرة . وسيتحسن ترسيخها أيضاً ، بالقيام على نحو أكثر دقة ومنطقية ، أو تقوية للذاكرة ، بجمع بعض الأحداث الأخرى لكل عام . أو أيضاً بأن تضم إليها بعض أحداث تجربتك العاطفية أو الثقافية .

إن مثل هذا « الاختبار الثقافي » سهل التنفيذ كل عام ، على الأقل ، استناداً إلى الجداول الإجمالية أو ألعاب الاستقصاء التي تطرحها الجرائد والمجلات في الأسبوع الأول من كانون الثاني من كل عام جديد ، وتحدث فيها عن أحداث العام المنصرم .

## حافظ على السيطرة على وضعك

الصيانة الجيدة للمعارف لا تضمن دائماً عصمة الذاكرة عن الخطأ . علينا أن نحذر من الضغط الانفعالي الذي نتعرض له ، لأن تكراره كثيراً يضعف الذاكرة . وهذا ما يعلل الفجوة الحاصلة في ذاكرة الطالب يوم الامتحان ، وذاكرة الممثل الهزلي مساء العرض الأول للمسرحية ، وذاكرة المحاضر أمام ثلاثمئة مستمع . كما يعلل أيضاً نسيان مجموعات الأخبار ، ومفاتيح الغاز والنور ... ونسيان كلمة أو اسم هو «على رأس اللسان» .

تكون جرعات انفعالنا غير مضبوطة في كثير من الأحيان ، الأمر الذي قد يسبب اضطراب الذاكرة ، لأنها تحتل حيزاً كبيراً جداً . وللسيطرة على المشاعر والأحاسيس والانفعالات ، يجب أن يتعلم المرء كيف يتحكم بها ، أي كيف يكبحها ويعطيها المكان الذي ينبغي لها أن تحتله في هذه اللحظة أو تلك . وللتوصل إلى هذا ، فالمقصود طبعاً أن يعرف المرء نفسه ، كما كان يحنثنا على ذلك الفيلسوف سقراط ، بل أيضاً أن يبقى على طبعه ، وقيم سلسلة من ردود الفعل المخصصة للحل . محل بعض الانفعالات المهيمنة .

### كن كما أنت

بقاء المرء على طبعه لا يعني قبوله بعيوبه وأخطائه أو نقائصه ، مجبراً الآخرين على تحملها . فهذا البقاء يعني بالأحرى تحقيق «ما في النفس» ، وجني ثمار الطاقة الكامنة في القيمة الشخصية ، والانفتاح على التنصت الحقيقي لما يقوله الآخرون . وهذا ما يحنثنا على الحذر من أنانيتنا فنحيد عن مركزيتنا وتقدم نحو حالة من الاستقلال ، والنضوج والانفتاح . و«البقاء على الطبع» يجب أن يُشعر المرء بأنه فرد عنده فكرة محددة بنفسها ، ومستقلة عن رأي الآخرين .

إن النضوج النفسي يتيح الوصول بحرية إلى الذاكرة بلا خوف ولا لوم . ويتصف هذا النضوج بما يلي :

- الترابط  
يتيح الترابط إدراك منطق التصورات ، وكشف التناقضات والأدلة ، وتصنيف المعطيات ، وتمييز الأساسي من الثانوي ، والاستعانة بوسائل تقوية الذاكرة ، وضبط الاستراتيجيات الشخصية للذاكرة المتفوقة ، أي الناجحة .

- الاحساس بالواقع والحاضر  
يسهل هذا الإحساس التركيز على النمو الترابطي الآتي الأكثر خصوصية في المشروع — الذاكرة .

وفي بعض الحالات المرضية (عصاب هُوسِي، ذهان هلوسي، صرع صدغي)، تظهر بعض العناصر من مفرزات الماضي لتسيطر على الاحساس الحاضر سيطرة طفيلية: وهذه غرابة ماضٍ شديد الحيوية يتناول على الحاضر ويحول دون التذكر.

#### ● استخدام الخبرة

يفيد استخدام الخبرة في تجنب تكرار خطط (سيناريوهات) ذاكرة الفشل. وهو مصدر إلهام لتداعي الأفكار، ويغذي برمجة بعض التقدم. ويساهم في الراحة الفكرية ويمنح الثقة بالنفس.

#### ● السيطرة على الذات

هذه السيطرة تقي من الضغط الانفعالي، وتساعد على تجاوز المخاوف والقلق التي تجعل المرء حساساً للغاية تجاه جميع الأخطار المتوقعة، مقلصة بهذا مجال الإدراك الحسي. فالسيطرة على الذات توجه التركيز نحو النتيجة—الذاكرة التي ينبغي لنا امتلاك ناصيتها متيحة هكذا، مواجهة الاضطرابات التي تحدث بالمرء.

#### ● مرونة التكيف

تجنب هذه المرونة المرء حالات التبعية لمجرى الأمور: كما يحدث للطالب الذي لا يستطيع تذكر المعلومات المكتسبة إلا عندما يحدث اختبار للمراجعة في صفه. ولحسن الحظ، مثل هذه الحالات نادرة بالأحرى، لكن الذهن الذي يبقى منفتحاً وقابلاً للتأثر حيال تكاثر الأوضاع والأوقات والثقافات، يحسن كفاءات الذاكرة عند تحريضها.

#### ● تحمل الاحباط

يتيح هذا التحمل تجاوز الخجل من النسيان. ويساهم في تثبيت طموح الذاكرة الواقعية، إلى حد ما، ويساعد على تفويض المرء أمره إلى ذاكرة، لا تتركه في معظم الأحوال عرضة للمحيرة والاضطراب، وهي بهذا أفضل من ذاكرة قرد مدرب. وهذا التحمل هو الترياق الشافي من جريرة النسيان الواضحة.

#### ● الشعور بالمسؤولية

الفرد المسؤول يعرف جيداً أنه يملك الذاكرة التي يكونها لنفسه. وهو يقرر بنفسه أيضاً كفاءات ذاكرته، ويطلق تحدياتها، ولمواجهة هذه التحديات يحث على تدريبها وتدريبها. فهو يثق بها ويقوم بما يجب للحصول على نتائج وفوائد، ويتمتع بقوة الالتزام الشخصي التي تؤدي إلى النجاح. وعندما يصبح أباً، يضع أولاده على خط الذاكرة—النجاح.

#### ● القدرة على الابتعاد عن الأنا ومعرفة الآخرين

إن القدرة على الابتعاد عن الأنانية تستخدم الانتباه وتركز على الجاهزية البدنية والنفسية من أجل

نشاط حسي أكبر . وإذا كان المرء قادراً على معرفة الآخرين ، فإنه يساهم في تنمية بصيرته من خلال الاسقاطات في عالم الآخرين ومنطقهم ، وطريقة محاكمتهم للأمور ، ويزيد ، على المدى البعيد ، الفرص المتاحة أمام ذاكرته الضعيفة .

#### ● المبادرة

لا تنجو ذاكرة من خطر النسيان . ولا تخلو ذاكرة من موقف بئاء ، أو ضبط ذاتي للطرائق ، والمهارات ، أو انعكاس على سلوكها الذاكري أو المضاد للذاكرة . فبادر إلى قراءة كتاب في الذاكرة ، واتبع دورة تدريبية على الذاكرة ، واسأل المدرس عما يفعله لتنمية ذاكرة تلاميذه .

#### ● القدرة على النقد الذاتي وجني فائدة من النقد ، والقدرة على التغيير

إن تقوية الذاكرة مشروع صعب يفترض أن يكتسب بالجهد ، والمثابرة والتواضع . وإن توجيه الاتهام لأشكال العمل أو لبعض التصرفات التي تجعل المرء يكتشف أنها مضادة للذاكرة ( كالتدخين وعدم ممارسة أي نشاط رياضي ) يتطلب بعض الشجاعة التي تمر أولاً بمراقبة خيرة للذات ، إذ يجب أن يرى المرء نفسه في عيون الآخرين .

#### ● الشعور بالتكافل والتضامن ، والقدرة على العطاء والأخذ

عندما يعمل المرء غالباً لأجل ذاكرته ، فإنه يعمل أيضاً لأجل ذاكرة الآخرين . والعيش بعقلانية وانفعال أكبر يؤدي إلى النجاح الشخصي ، لكنه يكون أيضاً قتلوا للآخرين : الزملاء ، الأصدقاء ، الأقارب ، الأبناء . فلنعرف أيضاً كيف نتقبل النصيحة ، ونحيط أنفسنا بخبراء من غير أن نتقدمهم .

لا توجد ذاكرة حيث لا ثقة بالنفس<sup>(١)</sup> . وكل تبدل جسدي يسبب اضطراب الفردية الشخصية يلحق الضرر مباشرة بأشكال التفكير والإدراك ، وتجربة الانفعالات . فالعصاب النفسي ، مثلاً ، له تأثير ، معروف جيداً ، في الذاكرة ، حتى وإن لم يكن هذا التأثير ، على نحو متناقض ، سيئاً دائماً<sup>(٢)</sup> .

#### ● (آ) التوتر الهوسي

يتصف هذا التوتر بهيجان فكري موجه وأنانية شديدة . ويقر المرء ، عموماً ، بأن له « ذاكرة جيدة » ، أي ذاكرة تقنية وواقعية . ومن بعض النواحي ، تبدو ذاكرته « أكثر من عادية » . لأن التوتر الهوسي يعمل ابتداء من شكل ادراكي وأشكال من النشاط الذي ترفده خصوصاً ذاكرة موجهة وقد أشرنا إليه في الفصلين الثاني والثالث .

(١) د . شالفان : « الثقة بالنفس » سلسلة « التدريب المستمر في العلوم الإنسانية » منشورات إي . س . ف .

(٢) د . شابيرو : « الأساليب العصبية » سلسلة « آفاق نقدية » بوف ، باريس .



## • عوامل النجاح

يُتَّسَم الانتباه بكشافه وتركيزه . فهو نادراً ما يشرد ، وتركيزه يتجه ، على الأخص ، إلى التفاصيل . وغالباً ما تظهر توترات هوسية بين الفنيين : في العمل كما في البيت ، وهم يهتمون بالتفاصيل التقنية . إنهم أشخاص يستطيعون العطاء أو الإنتاج الكثير ! فنشاط التوتر الهوسي يتصف بالخبرة شبه المستمرة ذات القصد المقولب ، الذي قَوَّلَبه الشعور بالجهد وخوض الامتحان . ويسير كل شيء كما لو أن أفعال المرء ومشاعره كانت تملأها عليه ، في الواقع ، ضرورة ما أو أمر يصعب تلبية . لهذا يعيش بلا انقطاع في حالة من التوتر الإرادي . وقوة الإرادة ، التي تتميز كثيراً بتوترات هوسية ، تنطوي تحديداً على أن تصدر لنفسها بعض الأوامر والتعليمات الاختيارية . ويكون لدى المرء شعور بأن الواجب يرغمه على تقديم التناهي بأعياد ميلاد أقربائه وزيارة أجداده ، وأن توقعات رب عمله هي أن عليه حتماً أن ينهي تقريره في الموعد المتفق عليه ، وأن الصحة البدنية تتطلب بعض التمارين اليومية ، والصحة العقلية تتطلب بعض « التسلية الخفيفة » وحداً أدنى من « الاسترخاء » ، والثقافة كمية من المطالعات والموسيقى ...

## • حدود

لكن هذا النظام من الضغط ، الصارم المتشدد ، ليس دائماً ذا توجه جوهري . والتوتر الهوسي جاهز لممارسة قوة إرادته ، على أن تنقل إليه السلطة الخارجية الأمر بذلك . وتعبير آخر ، غالباً ما يخالف المرء شعور بأنه « شخص غير حر » . وينجم من هذا توتر وقلق متفاوتا الاستمرارية ، ويبدو عليهما أنهما يسممان وجوده ، كما يبدو عليه أنه يعاني للتهرب . وهذا ما يدل على أن بعض مجالات الحياة النفسية ، والحالة هذه ، ليست منسجمة مع حالة صارمة ودائمة من النشاط الاختياري . ويوشك التوتر الهوسي بهذا أن يقلص في تجاربه الانفعالية الحسية ، مقلصاً كذلك ، الأثر الحاسم الإيجابي لتبيح الجهاز الدماغي ، في ذاكرته .

## ب) المصاب بالمهستيريا

طبيعة الفكر المهستيري تكون أسس النسيان . والمصاب بالمهستيريا يعيش على انطباعاته وليس على الأفعال والوقائع . وتكون انطباعاته مليحة بالحيوية غالباً ، ومثيرة للاهتمام ومنفتحة ، لكنها تبقى مع ذلك انطباعات غامضة ، وغير محددة ، وخصوصاً غير تقنية . ويخشى المهستير خشية كاملة العالم الذي يعيش فيه ويفتقر إلى مضاء العزيمة في التفاصيل الصغيرة . وعلى عكس الهوسي الذي يحب أن يسير بصبر وأناة جميع أوجه أمر ما ، يميل المهستير إلى التصرف بسرعة كبيرة ويكتفي بالعناصر التي تقفز مباشرة أمام ناظره ، وبالأشياء المؤثرة أو الواضحة . وينجم من هذا أنه يعاني صعوبة كبيرة في التركيز في أثناء النشاط الفكري المكثف والمستمر .

المهستير أيضاً حساس جداً ، وهو يستسلم للتأثر بسهولة برأي الآخرين والأهواء والآراء المسبقة والمشاعر القوية . وجميع التأثيرات المؤقتة أو الطارئة هي من أجله . ولما كان يفتن بسهولة بالعالم الخارجي ،

فهو يذهل بسهولة أيضاً، وغالباً ما يفقد سلسلة أفكاره. لذا تكون معارفه ناقصة غالباً، كما تنقصه معرفة ملموسة (في حين أنه لا يحن إلى المهارة).

عالم المهستر، بالنتيجة، أكثر رومانسية وعاطفية بكثير مما هو موضوعي ولملموس، مع ميل إلى النسيان، وبعض الأخطاء والنقائص الموضوعية. ومن المستبعد، حتى في أفضل الظروف، أن تكون للمهستر ذكريات محددة، ولملموسة وواضحة: فهو يحس بسهولة بأن الأمور لا تحسب فعلاً، أو حتى ليس عنده احساس بأنها تحسب فعلياً، وهذا يترجم بتجارب انفعالية متفجرة ونشيطة، لكنها عارضة ومؤقتة، والعيش فيها عيش «سطحي». وبهذا سينسى، بسهولة، غده والأحداث التي قالها عشية اليوم الفائت في انفجار انفعالي.

#### ج) الرعونة

فعل الرعونة لا يبدأ أبداً سلفاً. وعندما لا يمكن لنزوة أن تجد الدعم الانفعالي وتداعي الأفكار المتعلقة بالأهداف والمصالح الثابتة والمستمرة، فإنها تصبح عاجزة عن التحول إلى حاجة ولا إلى خيار أو نيات ومقاصد فعالة ومحددة هي أسس ذاكرة ذات كفاءة. وعموماً، ليست للرعونة خطط ولا مطامح تبقى للمدى البعيد. كما أنها لا تقدم أية فائدة للمسائل الثقافية أو الفكرية. وتتحدد فوائدها بالحاجات المؤقتة ومشاكل الحياة اليومية. وهي تنجس أساساً نحو البحث عن الرضى والارتياح والفوائد المباشرة. وحياة الأرعن يسيطر عليها الحاضر، أما المستقبل فقلما يكون له معنى عنده. وينقصه، بالنتيجة، التركيز والموضوعية والمنطق والتفكير. وتستلزم الذاكرة، والحالة هذه، إيلاء اهتمام لمتنوع الإمكانيات والقدرات، ليس فقط لما هو مؤثر ومهم هنا والآن، بل أيضاً لما يمكن أن يأخذ أهمية في المستقبل. ولهذا فإن الأرعن لا يحتفظ إلا بمظاهر وضع يرتبط بمصالحه الشخصية الأكثر مباشرة.

#### د) المريض بالوهم

يتصف هذا الشخص أساساً بسوء الظن. والشخص المرتاب شخص لديه فكرة ثابتة في رأسه. وهو يراقب الناس من خلال هذه الفكرة التي لا تفتأ تشغله والتي يبحث، بلا كلل أو ملل، عن إثباتها حصراً. ولا شيء يمكنه أن يقنعه بالتحول عن ارتياحه أو التخلي عن خطة العمل التي يوحى له بها هذا الارتياب. وبالنتيجة، إنه لا يولي أي اهتمام للبراهين العقلية إلا إذا كان يريد أن يجد فيها شكلاً يتوقع له أن يؤكد رايته.

عموماً، إن المريض بالوهم لا يغمض عينيه عن أي عنصر اعلامي: فهو يتفحص العناصر التي تحمل الأخبار بأحكام مسبقة، رافضاً كل ما هو معاكس لافتراضاته لكي لا يبقى إلا على ما يشتهي. واهتمامه ذو حدة غير مألوفة، ونشيط نشاطاً استثنائياً، لكنه انتباه متصلب عنيد: فهو لا يتصور أو يخشى «بعض الأمور» فحسب، بل يسعى إليها، علاوة على ذلك، من غير كلل—وعندئذ تتعباً حدة الانتباه وشدة

كلها بحثاً عن البراهين . وهذا يحفظ المريض بالوهم معظم الوقت « أنه على حق » وأنه « قد كان تماماً ما كان يعتقد » . وليفضي إلى ذلك ، عليه البقاء في حالة من التوتر الأقصى ، والبقاء متيقظاً . وهو يفقد حس الانسجام ، لهذا يمكنه أن يحمل في ذاكرته عالماً ذاتياً وهمياً تجد الوقائع نفسها فيه تُعزى إلى مدلول شخصي جداً بدلاً من مدلولها الحقيقي . كما يفقد كل عفوية ليجد نفسه باستمرار متأهباً للدفاع .

وفي مثل هذه الحالة ، يتقلص جدول الفوائد والانفعالات إلى حد كبير . وعند ذلك يميل المريض بالوهم إلى ادكاء شعوره بعدم الكفاءة والحجل ، الأمر الذي يؤدي به إلى نقص عام بالثقة بالنفس . إنه قدر كبير من العوامل المضادة للذاكرة ...

جدول اجمالي للإجراءات الذاكرية لدى من يميلون إلى العصبية

	التوتر الهوسي	المصاب بالمستعيا	الرعونة	المريض بالوهم
الروح	— الجنون العقلي — قوة الإرادة	— يعيش بموجب انطباعاته وليس حسب الوقائع	— لا وجود للخطط والطموح البعيد المدى — فوائد عملية	— شكاك — يطلق احكاماً مسبقة — اسقاطات شخصية
الانتباه	شديد ومركّز	يصاب بالذهول بسهولة	يتركز على ما هو مؤثر ومهم ، هنا والآن	منحرف لأنه يتركز على البحث عن براهين على ريبته وحلّره
الانفعال	متوتر وقلق	سهل الانفعال	غياب الكبت والحصار النفسي	متوتر ودفاعي
الانفعالات (السلوك)	متنّج بلفراط	رومانسي وحساس	سريع ومتعجل	عدواني يرد الفعل بلا أي فتور أو توان
الذاكرة	تقنية وواقعية سريعة الاشتغال طويلة الأمد	انفعالية ومبهمة مع نسيان أو تشويش للمعلومات على المدى البعيد	اختزالية وذات أمد قصير جداً	ذاتية جداً وتأويلية

## انعكاسات الحماية

عندما تهيمن الانفعالات وبعض الإجراءات النفسية هيمنة كبرى، فالوقاية هي علاجها. إذ من الممكن تثبيت بعض الانعكاسات التي ستعمل كملطف عند الدخول في الذاكرة. وإليك بعض النقاط التي ستساعد على هذا الصعيد.

لتجنب نسيان بعض الأشياء الأساسية

في اللحظة الأخيرة، عند الرحيل

من المفيد أولاً تقدير الأخطار الحقيقية التي تمرّون بها.

مثلاً، هل أنت شخص من النوع الذي يحب في الصباح، عندما يتوقف صوت المنبه، أن يمكث بعض الوقت وهو يستيقظ، قبل أن ينهض؟ يجب أن تعلم أن الدقائق عندئذ تمضي متسارعة: ففي اللحظة المقبلة تنظر إلى المنبه، لقد تأخرت ربع ساعة تماماً. وينتهي بك الأمر إلى النهوض عاجلاً، لكن متضيقاً من أن يفوتك القطار... أو الموعد، فينصب اهتمام ذهنك على عقارب الساعة، فلا ترى... الملفات التي عليك أخذها معك.

إن كنت أباً أو أمّاً لأولاد في سن الحداثة، فإليك مثال آخر: فأني أب لم يمر بتجربة فقدان الصواب تحت ضغط نزوة صادرة عن أحد الأولاد عند لحظة الخروج من البيت تماماً؟.

قد يصبح إعداد الحقائق مثيراً أيضاً. ففي أيام مضت، كنت تفكر فيما عليك أن تأخذ معك، وفي اللحظة الأخيرة، لا تتذكر شيئاً: فأنت تحت ضغط جمع كل شيء بسرعة كبيرة.

من الأفضل إذاً أن تحتاط للأمر في المسائل الثلاث أعلاه باتباع ما يلي:

— أعدّ عشية (في المساء) الملفات التي ستأخذها معك، وضعها في محفظة الوثائق التي أنت متأكد أنك ستحملها في اليوم التالي، وعند الحاجة، ضع محفظة الوثائق أمام الباب.

— أعدّ في المساء أيضاً ملابس الأولاد، وحافظهم وحاجاتهم الأخرى، بعد أن تفكر في التحدث معهم عن ذلك للحصول على موافقتهم، وللحد من عواقب حدوث تغير آرائهم فجأة في اللحظة الأخيرة.

— ضع قائمة بالأشياء التي ستحملها معك، وعند الحاجة، أخرج الحقائق قبل أسبوع وضع فيها، بلا ترتيب، الأشياء التي تفكر في أخذها كلما خطرت في بالك، وعندما لا يتبقى عليك سوى طي الأغراض بعناية، فقد رحلت!.

أخيراً، قبل أن تعبر عتبة الباب تماماً، وقبل أن تدخل المصعد أو تفلح بسيارتك، يجب أن تطرح على نفسك بعض الأسئلة التي ستشكل لك الدليل على تجنب العودة أدراجك:

١— أين أذهب؟ كيف أصل هناك؟ ماذا يلزمني لأصل إلى المكان الذي أقصده بلا حوادث؟

- ٢ - من سأقابل؟ متى؟ وفي أي سياق؟  
 ٣ - ماذا سأصنع؟ ولأية غايات؟  
 ٤ - ماذا أحتاج؟ ماهي المعلومات؟ ماهي اللوازم؟  
 ٥ - ماهو الهدف الأساسي من مساعي؟ على الفور؟ أو إلى أجل معين؟

### لتجنب البقاء ساكناً

#### في موقف مؤثر

يجب على المرء أولاً أن يعرف احترام ذاكرته . لهذا يجب عليه الكف عن ذم كفاءاته، مردداً أنه لا ذاكرة له وأنه لن يمتلك ذاكرة أبداً . وكلما قل ارتقائك لها زاد هروها منك ! انطلق من برجة إيجابية : « يمكنني امتلاك الذاكرة، وحسي أن أفعل ما يجب لهذا » .

ستلقي محاضرة، مثلاً، أمام الجمهور . اجمع معارفك كلها أولاً، وحثّ خيالك بفضل تسجيل رؤوس أقلام متفرعة كالشجرة (راجع الفصل الخامس) . ثم ضع هيكلًا للعرض الذي ستقدمه مبدئياً اهتمامك باختيار خطة تناسب المستمعين ، وذلك بانتقاء أكثر العبارات ملاءمة للتأثير في ذاكرة الحضور ، من خلال الرؤية والسمع واللمس (راجع الفصل الرابع) . أخيراً كرر عملك الباهر عدة مرات ، قبل أن يحين اليوم المحدد لإلقاء محاضرتك . استعن بجهاز تسجيل ، وإن أمكن بجهاز فيديو . اصنع إلى نفسك ، وانظر إلى نفسك ، وتحقق من تسلسل أفكارك وملاءمة أمثلتك وتفصيلك ، والمدة الحقيقية لكل جزء . أما الأمر الثاني فهو أن تتمكن من تكرار هذه التجربة في قاعة المحاضرات نفسها . وبهذا يمكنك مراقبة حركاتك في المكان ، واستخدامك للأشياء المساعدة المرئية والسماعية المرئية . وإذا انتهى بك الأمر إلى استخدام آلة عرض ، تثبت من مدى عملها ، وقدر حجم حروف الكتابة أو الحروف المطبوعة التي عليك اختيارها ، وتخيل التأثير الكلي للمخططات والرسوم والألوان المستخدمة .

هناك الكثير من التفاصيل التي يجب أخذها في الحسبان مسبقاً ، لتضمن لك حداً أدنى من الضغط عند تعرضك له . لأنك بهذا تحرر طريق الوصول إلى ذاكرتك ، ويمكنك أن تقف نفسك على أداء رسالتك الأساسية والوصول إلى درجة الكمال بتنسيقك بين ماتقول وطريقة ماتقول . وفي النهار ، يمكنك التزود ببطاقات صغيرة ، سجلت عليها النقاط الأساسية التي ستعالجها ، وتسلسلها ، وتذكيراً ببعض الأمثلة البليغة أو النوادر . وهذه البطاقات أسهل استخداماً من الأوراق المتفرقة .

من الضروري أيضاً الاعتناء بالجسم . تحرك ، ابحث عن الحركات والمواقف التي تحرر من التوتر المؤقت . ابتسم ، اسخر من الفجوة التي في خيلتك ، وعلى كل حال ، ففي ٩٩.٩٪ من الحالات ، حياتك لا تتوقف عليها . وإن دقيقة من الضحك الصادق والقوي تعادل ٤٥ دقيقة من الاسترخاء . لا تتردد إذاً . تنفس بعمق وارخ عضلاتك ، وقمّ ظهرك وافتح قفصك الصدري . واجعل في تناول يدك كأساً من الماء .

أخيراً، استعرض بعض الأسئلة الجوهرية التي تساعد على العثور ثانية على سلسلة أفكارك :

- ١ — ماهو المقصود بهذا؟
- ٢ — ماهي أوصافه؟
- ٣ — كيف يسير هذا؟
- ٤ — بم يستخدم هذا؟
- ٥ — ماهي فوائده؟
- ٦ — ماهي عاثيره؟
- ٧ — مارأى فيه؟
- ٨ — ماتأثيره في؟
- ٩ — ماهي الدروس التي استخلصها منه؟
- ١٠ — بم يوحى إلى هذا؟

في أقصى الحالات ، لا تتردد في اللجوء إلى لائحة الأسئلة الذاكرية :

- كيف؟
- من؟
- ماذا؟
- كم؟
- أين؟
- متى؟
- لماذا؟

بقيت وسيلة أخيرة، وهي أن يقبل المرء المساعدة، ويتجراً على طلبها بلا خجل . فمن منا لا نخلو غيخته من فجوة، في أحد الأيام؟ فالممثلون الهزليون أنفسهم لا ينجون منها، إذ مادام كل عرض تمثيلي يشكل سياقاً حقيقياً من تجديد النشاط، فإن الإفراط في هذا التجديد قد ينتهي إلى الإساءة إلى المسرحية : ذلك أن أقل تغيير في السياق المعتاد ( متفرج يعطس، أحد الرفاق قد غير ربطة عنقه ) يمكن أن يقطع سلسلة الأفكار .

### لتجنب آثار الاكتاب الجانبية

يروي البروفسور آلان بادلي أن المزاج حالة داخلية قادرة على تكوين آثار قوية من تبعية الذاكرة للسياق التسلسل . ويبدو، خصوصاً، أن المرء يتذكر أفضل في حالة الحزن ماتعلمه عندما كان حزيناً، وبالعكس .

وهذه الظاهرة ، لسوء الحظ ، يمكن أن تقوم بدور هام في الإبقاء على حالة كالاكتئاب . والشخص الكئيب يعاني ، في الواقع ، صعوبات في تذكر أمور أخرى غير الأحداث التي تسبب الاكتئاب ، مما يعطي الحياة مظهراً أكثر سواداً دائماً .

لقد أبرز حديثاً بعض الباحثين ، والحالة هذه ، أن هذه الحالة من التبعية تنقلص وتتوارى من الذاكرة عندما يحرضها تعرف الذكريات أكثر من تحريض التذكير لها . وتعبير آخر ، من الأفضل للشخص المكتئب أن يسمع شخصاً ما يحدثه عن اللحظات الحلوة التي مرت به ، من أن يكون إلى جانبه شخص يصغي إلى شكواه من الشر .

من لم يصدق أن الأشخاص الكئيبين كانوا بحاجة ، خصوصاً ، إلى من يصغي إليهم لمساعدتهم على اجتياز مثل هذه المحنة ؟ في الواقع ، من الأفضل المساهمة في إعادة التوازن إلى ذكرياتهم بتوجيه المحادثات بعيداً عن اليأس .

### للمراجعة باختصار

- ١ — ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها ؟ قل لماذا ؟
- ٢ — اختر ثلاث نقاط تراها ذات فائدة قصوى لذاكرتك .
- ٣ — متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق ؟

حل الأسئلة المثة لتحديد ثقافتك العامة

الرقم	الشهر	العام	الرقم	الشهر	العام
١	٢٢ أيلول	١٩٨١	١٩	٥ شباط	١٩٨٦
٢	٢٣ كانون الأول	١٩٨٧	٢٠	٣١ كانون الثاني	١٩٨٧
٣	٥ شباط	١٩٨٣	٢١	٤ نيسان	١٩٨٥
٤	١٧/٦ كانون الثاني	١٩٨٥	٢٢	٢٥ كانون الثاني	١٩٨٥
٥	١٣ أيار	١٩٨١	٢٣	١٨ أيلول	١٩٨١
٦	٢ كانون الثاني	١٩٨٤	٢٤	٢ نيسان	١٩٨٢
٧	٢٨ كانون الثاني	١٩٨٦	٢٥	٢٤ حزيران - ٢ تموز	١٩٨٢
٨	٢١ شباط	١٩٨٧	٢٦	٥ نيسان	١٩٨٣
٩	٢٠ آذار	١٩٨٣	٢٧	٥ تشرين الأول	١٩٨٣
١٠	١٤ نيسان	١٩٨٨	٢٨	١١ تموز	١٩٨٧
١١	٢١ كانون الثاني	١٩٨٥	٢٩	١٠ تموز	١٩٨٦
١٢	٢٥ نيسان	١٩٨٦	٣٠	١١/٧ أيلول	١٩٨٧
١٣	١١ آذار	١٩٨٥	٣١	٣١ تموز	١٩٨٥
١٤	١٩ أيار	١٩٨٣	٣٢	٦ كانون الأول	١٩٨٦
١٥	٥ حزيران	١٩٨٣	٣٣	١٩ حزيران	١٩٨٥
١٦	٨ أيار	١٩٨٤	٣٤	٢٩ كانون الثاني	١٩٨٥
١٧	١٧ تموز	١٩٨١	٣٥	١٠/٧ تشرين الثاني	١٩٨٣
١٨	٢٤ كانون الثاني	١٩٨٢	٣٦	٢٧ حزيران	١٩٨٤



الرقم	الشهر	العام	الرقم	الشهر	العام
٣٧	١٤ أيلول	١٩٨٢	٥٦	١١ حزيران	١٩٨٣
٣٨	٩ آذار	١٩٨٢	٥٧	٣١ آب	١٩٨٣
٣٩	١٠ تشرين الثاني	١٩٨٢	٥٨	٢٦ أيلول	١٩٨٤
٤٠	١٠ كانون الأول	١٩٨٤	٥٩	٢٧ تشرين الأول	١٩٨٥
٤١	٢٥ شباط	١٩٨٥	٦٠	نيسان	١٩٨٧
٤٢	٢٨ شباط	١٩٨٦	٦١	١ كانون الأول	١٩٨٦
٤٣	٦/٤ أيار	١٩٨٦	٦٢	٨/٤ كانون الأول	١٩٨٦
٤٤	٢٩ حزيران	١٩٨٦	٦٣	٢٩ أيار	١٩٨٥
٤٥	٣ تشرين الأول	١٩٨٣	٦٤	آذار	١٩٨٧
٤٦	٢١ تموز	١٩٨٣	٦٥	٢١/١٩ آذار	١٩٨٥
٤٧	٢٤/٦ آب	١٩٨٤	٦٦	٣١ تشرين الثاني	١٩٨٤
٤٨	٢٨ حزيران	١٩٨٤	٦٧	١٧ تشرين الأول	١٩٨٤
٤٩	١٣ حزيران	١٩٨٥	٦٨	حزيران	١٩٨٧
٥٠	١٩ أيلول	١٩٨٥	٦٩	٢٠ كانون الأول	١٩٨٢
٥١	١٠ أيار	١٩٨٨	٧٠	٤/٢ حزيران	١٩٨٢
٥٢	آب	١٩٨٧	٧١	١٠ أيلول	١٩٨٢
٥٣	٦ تشرين الأول	١٩٨١	٧٢	٢٣ تشرين الأول	١٩٨٣
٥٤	١٨/١٣ حزيران	١٩٨٢	٧٣	٢٥ تشرين الأول	١٩٨٤
٥٥	٩ آب	١٩٨٢	٧٤	١٠ تموز	١٩٨٥

الرقم	الشهر	العام	الرقم	الشهر	العام
٧٥	١٣ كانون الثاني	١٩٨٦	٨٨	١٣/١٢ تشرين الثاني	١٩٨٧
٧٦	١٦ كانون الثاني	١٩٨٦	٨٩	١٨ تشرين الأول	١٩٨٢
٧٧	١١ آب	١٩٨١	٩٠	٢٥ أيلول	١٩٨٢
٧٨	٢٣ حزيران	١٩٨١	٩١	٤ تشرين الثاني	١٩٨٤
٧٩	١٩ أيلول	١٩٨١	٩٢	٢٦ كانون الثاني	١٩٨٥
٨٠	٢٢ آب	١٩٨٢	٩٣	٢٢ آذار	١٩٨٥
٨١	شباط	١٩٨٧	٩٤	٢٣/٢٢ تشرين الأول	١٩٨٣
٨٢	٧ كانون الأول	١٩٨٥	٩٥	٥ تموز	١٩٨٣
٨٣	١٥ كانون الثاني	١٩٨٦	٩٦	٣ شباط	١٩٨٢
٨٤	١٥ نيسان	١٩٨٦	٩٧	٢١ أيار	١٩٨١
٨٥	٢٣ حزيران	١٩٨٦	٩٨	١٧ حزيران	١٩٨٤
٨٦	٤ نيسان	١٩٨٧	٩٩	٢٥ نيسان	١٩٨٤
٨٧	٢٤ آذار	١٩٨٧	١٠٠	٢٤ حزيران	١٩٨٤

## الذاكرة الخاصة

«أنا أتغير، هذا مؤكد، لكن من الحكمة  
البليغة أن أعرف كيف يكون تغيري جيداً»  
هونوريه دوريه

أعرب شرلوك هولمز لصديقه المخلص الدكتور واطسون عن مبادئ أسلوبه . ففي حين كان واطسون يعرض عليه نظريات كوبرنيك ، كان هولمز ، على الرغم من اهتمامه بالمسألة ، يبذل جهداً لنسيان كل شيء . وسأله واطسون مذهولاً عن الدافع لهذا ، فسمعه يقول : «أرى أن دماغ الإنسان كسقيفة صغيرة فارغة يفرشها كل منا حسب ذوقه . فالحمقى يجمعون فيها ركاماً كاملاً من أشياء لا فائدة منها ، بحيث لا يدعون مكاناً لوضع المعارف التي قد تفيدهم ، أو أنهم يكدسون فيها الكثير من الأشياء الأخرى التي لا يمكنهم أن يضعوا يدهم عليها ويجدوها يوم يحتاجون إليها . أما العقلاء ، فعلى العكس ، هم يحرصون على أن يختاروا بدكاء شديد أثاث سقيفتهم . فهم لا يريدون أن يروا فيها سوى ما سيستخدمونه فيما بعد ، لكنهم يحتاجون إلى أن يقتنوا منه مجموعة متنوعة كاملة جداً ، يقومون بترتيبها أحسن ترتيب . ومن الخطأ التصور أن مخزن الغلال الصغير هذا ذو جدران قابلة للتمدد . فمن المهم كثيراً إذاً ألا ندع المعارف غير المجدية تستبعد المعارف التي نحتاجها» .

## ملحق

### اعرف قدر ذاكرتك

ضع علامة على الجواب المنطبق عليك (من الأجوبة آ، ب، ج).

١ — عندما تكون لديك فجوة في غيلتك (تخونك ذاكرتك):

آ) أنت تضطرب وتشعر بالضيق.

ب) لم تعد تغتاض من هذا، فهو كثيراً ما يحدث لك.

ج) أنت تعرف ما عليك فعله لتجنب هذا.

٢ — ذاكرتك:

آ) لن تصبح جيدة إطلاقاً.

ب) يجب العناية بها لتكون جيدة.

ج) أنت تستسلم استسلاماً خطراً.

٣ — عندما تتعلم شيئاً ما:

آ) تتردد بين الرغبة في حفظ كل شيء، ونسيان ما تحفظه.

ب) تقرر ماله وزن وقيمة وما هو جدير بالحفظ فعلاً.

ج) تكتشف بعد فوات الأوان أن هذا الأمر ربما كان من المفيد حفظه.

٤ — ذاكرة أبنائك:

آ) إنها مسألة تهتم بها المدرسة.

ب) ذاكرتهم تقلقك كذاكرتك .

ج) تفعل مايجب لتكون لهم ذاكرة .

٥ — عندما تستمع إلى محاضرة، أو تحضر درساً أو تتبع دورة تدريبية، تكون ذاكرتك جيدة :

آ) إن كان المحاضر (أستاذاً، مقدم برامج) جيداً .

ب) بشرط أن تأخذ رؤوس أقلام وتحل التمارين، أو تتمتع بأداء دورك والقيام بمهمتك .

ج) فقط عندما تحضر بمحض إرادتك .

٦ — قبل أن تدخل امتحاناً :

آ) تقول في نفسك إنك لن تنجح من المرة الأولى .

ب) تخاف من عدم معرفة شيء في آخر لحظة .

ج) عندك ثقة بنفسك وتعتقد أنك ستنتجح .

٧ — وأنت تخرج في آخر لحظة :

آ) نسيت الموضوع الجوهري .

ب) أعددت كل شيء سلفاً في العشية .

ج) تعتمد على الآخرين كي لا تنسى شيئاً .

٨ — عندما تصل إلى مكان جديد :

آ) تفتح عينيك جيداً وتراقب جميع التفاصيل .

ب) تعتقد جازماً أن الأمكنة كلها متشابهة .

ج) أنت قلق مما قد يحدث .

٩ — وإذا ما طلب منك ارتجال موضوع تعرفه :

آ — إنهم لا يتوجهون إليك أبداً لأنهم يعرفون أن ذاكرتك كالمصفاة لا تحفظ شيئاً .

ب) تتلعثم وينتهي بك الأمر إلى أن تصبح مثار سخرية .

ج) تتغلب على خوفك وتتخلص من هذه الورطة .

١٠ — حفظ قصيدة أو أغنية غيباً :

آ) هذا مسهل لك .

ب) تعدل عن هذا خوفاً من فجوة مخيلتك التي لا يمكن تفاديها .

ج) هذا لم يعد يهمك .

## تحليل النتائج وترجمتها

ضع إشارة على الأجوبة التي وضعت عليها علامة ثم انقلها إلى الأعمدة التالية:

الأسئلة	الوضعية آ	الوضعية ب	الوضعية ج
١	ج	آ	ب
٢	ب	ج	آ
٣	ب	آ	ج
٤	ج	ب	آ
٥	ب	آ	ج
٦	ج	ب	آ
٧	ب	آ	ج
٨	آ	ج	ب
٩	ج	ب	آ
١٠	آ	ب	ج
المجموع الكلي			

إن العمود الذي يجمع أكبر عدد من إجاباتك هو عمود الوضعية المهيمنة على ذاكرتك.

اقرأ الآن الشرح المتعلق بك.

### الوضعية آ

أنت واقعي وقد أدركت أن المرء يمتلك الذاكرة التي يصنعها. وقد تعلمت الإبداع مع انفعالاتك، وأبديت عناية بجسمك وروحك. وأنت تميل إلى اتقاء النسيان، بدلاً من شكواك منه. واحراز التقدم يحتاج إلى وقت، وأنت ما زلت عرضة لبعض الخيبة، لكن لديك ثقة بنفسك، اجمالاً. تابع طريقك.

### الوضعية ب

أنت قلق، وحذر ممن يحيطون بك ومن يبتك. وانفعالاتك تحكمك ولا تعرف أبداً كيف

تتكيف . وقد تترك جسمك وروحك في سبات طويل جداً . خذ زمام المبادرة ، واخرج من قوقعتك . فلا يملك الذاكرة إلا من يكفون عن التفكير في اللحظة الحاضرة ليلتفتوا إلى التطلع نحو المستقبل . تحمل المسؤولية ، وفكر في هذه الحكمة : «أنت حر في اختيارك ، لكنك محكوم بنتائجه» ( د . يامان ) .

#### الوضعية ج

أنت على وشك الاعتقاد أن حالتك ميؤوس منها . لقد تعودت على فكرة عدم امتلاك الذاكرة وكأن هذا قدرك . يقطتك تجد نفسها قد تراجعت ، مؤكدة بهذا على الكثير من النتائج السلبية . أنت بحاجة إلى تصحيح خطئك هذا ، اسأل عن الأدوات والوسائل والتقانات التي قد تتمكن من مساعدتك بهذا الصدد .

إلا إذا كنت في أعماقك لا تملك الرغبة الكافية لامتلاك الذاكرة . وعلى كل حال ، إنها أيضاً طريقة جيدة ليهتم الناس بك ، وهذا أقل إرهاقاً ...

## فهرس المواضيع

### الصفحة

توطئة.....	٩
الفصل الأول : على دروب منيموزين ( آلهة الذاكرة).....	١٣
— أعمدة النجاح الأربعة.....	١٥
— ذكاء الذاكرة.....	١٧
— « الساعات الغنية جداً » في حياة الإنسان.....	٢٠
— حليف التدريب المستمر.....	٢١
— مفتاح الكفاءات.....	٢٣
— نحو استقلال ذاتي أفضل.....	٢٦
— الذاكرة والمواهب.....	٢٨
• الموهبة الاجتماعية : الذاكرة — الثقة.....	٢٨
• موهبة تكوين العلاقات : الذاكرة مفتاح كل شيء.....	٣٠
• موهبة التبهر : الذاكرة — الشغف.....	٣١
• الموهبة الحازمة : الذاكرة — الإرادة.....	٣٢
الفصل الثاني : الذاكرات الثلاث.....	٣٥
— الذاكرة الآنية.....	٣٦
— الذاكرة الأمانة.....	٣٦
— الذاكرة الانفعالية.....	٣٧
— العرض ، التسجيل ، التذكر.....	٤١



٤٣	الفصل الثالث : من أسباب نجاح الذاكرة.....
٤٤	— من نصف كرة الدماغ إلى النصف الآخر.....
٤٥	• لتنشيط النصف الكروي الأيسر.....
٤٨	• لتنشيط النصف الكروي الأيمن.....
٤٩	— «الفحص الدماغى».....
٥٧	— طراز من حياة متوازنة.....
٥٧	• الضغط : حذار ، من تجاوز الجرعات !.....
٥٨	• الضغط الأفضل.....
٦٢	— الاختبار المضاد للضغط.....
٦٥	— ثم جيداً واسترح.....
٦٥	• حافظ على نوم طبيعى.....
٦٧	• أرّح ذهنك.....
٦٨	— مارس الرياضة.....
٧٠	— تعلم ثانية كيف تتنفس.....
٧٠	— اهتم بغذائك.....
٧٣	الفصل الرابع : مشروع الذاكرة.....
٧٤	— قصة سهو.....
٧٥	— الاستراتيجية الشخصية.....
٧٧	— اشحذ رغبتك في حب الاطلاع.....
٧٧	• حرّك عقلك : اطرح بعض الأسئلة.....
٧٩	• حرّك ما تحفظه ذاكرتك : اذهب إلى كل مكان ممكن ، وقابل الناس.....
٨١	— نمّ حواسك.....
٨١	• اكشف الخاصية الحسية المسيطرة.....
٩١	• ركّز على التفاصيل.....
٩٩	• أعط معنى لأحاسيسك.....
٩٩	— احذر من تأويلاتك.....
١٠١	• تمحيص المعتقدات الشخصية.....
١٠٣	• الحساب الآخر أيضاً.....

١٠٦	• بقدر ما تجيد الاصغاء يزداد حفظك
١١٣	الفصل الخامس : شبكة للحفظ
١١٤	— دوّن ملاحظاتك وأنت مسرور
١١٤	• سجّل ملاحظات نافعة
١١٥	• حافظ على الخيط المرشد
١١٦	• نوع التقانات
١٢٣	• خطة لأنشطة اليوم
١٢٥	— وسائل تقوية الذاكرة
١٢٥	• الرموز
١٢٧	• العلامات
١٣٠	• الخطط
١٣٢	• التصوير
١٣٣	— تحدث عن الموضوع بحماسة
١٣٣	• تكلم بجلاء ووضوح
١٣٥	• اختر اللحظة المناسبة
١٣٦	• قم بدور في الحياة
١٣٦	— الفعل = التنظيم + الارتياح
١٣٧	• في الزمن
١٤٠	• في المكان
١٤٢	• بانتظام
١٤٥	الفصل السادس : لمقاومة النسيان
١٤٦	— تواتر الذاكرة
١٤٧	• لتجنب بقاء مطالعاتك حبراً على ورق
١٤٩	• تكلم لغة أجنبية بيسر
١٥٠	• فائدة دورة تدريبية
١٥١	• لتنمية ذاكرة أطفالك
١٥٢	• الحفاظ على ثقافة جيدة عامة
١٦١	— حافظ على السيطرة على وضعك

- كن كما أنت ..... ١٦١
- انعكاسات الحماية ..... ١٦٧
- الخلاصة : الذاكرة الخاصة ..... ١٧٤
- ملحق : اعرف قدر ذاكرتك ..... ١٧٥

---

الذاكرة والنجاح = Atout memoire / تأليف ماري — جوزيه كوشاير؛ ترجمة  
عمر كربوج؛ مراجعة نخلة كلاس. — دمشق: دار طلاس للدراسات والترجمة،  
١٩٩٢. — ١٨٢ ص: مص؛ ٢٥ سم.

١ — ١٥٣١ كوش ذ ٢ — العنوان ٣ — العنوان الموازي  
٤ — كوشاير ٥ — كربوج

مكتبة الأسد

---

رقم الإيداع — ١٩٩٢/٣/٥١٤

---

رقم الإصدار — ٥٦٥

---

## هذا الكتاب

• يتناول كتاب «الذاكرة والنجاح» دور الذاكرة في حياة المرء وما يحققه من نجاح، من خلالها، على الصعد النفسية والعملية وكذا النفسية والاجتماعية...

• إن النتائج التي يتوصل إليها، وتمازج الذاكرة التي يربطها، وأساليب تفهم القدرات الفردية التي يطرحها، وبغية تدميتها تجعله الدليل الفريد من نوعه لكل من يحمل مسؤولية ويحرص على سلامته الفكرية، بل والبدنية...

• إن يضع الحلول بأسلوب علمي لمشاكل النسيان، التي أصبحت آفة عصر يسوده ضغط خارجي لا يرحم. أفلا تسحق منا الذاكرة بعد ما تقدم أن نوليها بعض الاهتمام؟

• فهذا الكتاب أيها القارئ الكريم يطوي بين دفتيه الفائدة التي تشهد عليها تلك سبيل النجاح والسعادة.

Thanks to  
[assayyad@maktoob.com](mailto:assayyad@maktoob.com)

To: [www.al-mostafa.com](http://www.al-mostafa.com)